

MÁS BARATO
QUE UN
DIVORCIO
$10.000
$5000
15 minutos para salvar tu relación
CHAVA GUTIÉRREZ

¡MÁS BARATO QUE UN DIVORCIO!

15 Minutos para Salvar tu Relación

Cg

Chava Gutiérrez



Servicios Editoriales

e-mail: info@nataliarieloff.com

www.nataliarieloff.com

Tfno. 675 692131

Más Barato que un Divorcio - Chava Gutiérrez.

Maquetación editorial: Josué David García Idárraga.

Diseño de Portada: Anton M.

Esta es una historia real, no obstante, hay nombres que se han cambiado para preservar la identidad de las personas.

Primera edición: ***(Lanzamiento del libro)***
Abril 2024.

Segunda edición: ***(Revisiones ortográficas e ilustraciones añadidas)***
Agosto 2024. (Versión actual)

TABLA DE CONTENIDO



AGRADECIMIENTOS

Este libro es el resultado de una lección vital que tardé años en aprender. Tuve que atravesar una profunda depresión para darme cuenta de que, al llegar a los ochenta años y sin una familia a mi lado, me sentiría fracasado, sin importar mis logros previos.

Agradezco infinitamente a mi esposa, Grecia Ramos, por hacer posible este libro. Gracias por nunca darte por vencida conmigo y por enseñarme que siempre se puede aprender algo de todo.

Gracias a mi hijo, Ander, cuya sola presencia me hace cuestionar cada día qué tipo de ejemplo quiero ser para él.

También agradezco a Josué García, a Natalia y Paulina Rieloff y a todas las personas que forman parte de mi vida, quienes, si los mencionara uno por uno, ocuparían la mitad de este libro. Como bien dijo John F. Kennedy: "El éxito tiene muchos padres, pero el fracaso es huérfano"..

— PRÓLOGO —

Como psicóloga, he tenido el privilegio de acompañar a muchas personas en sus viajes más íntimos hacia la autocomprensión y la renovación de sus relaciones. Es desde esta perspectiva que me acerco a la obra de Chava Gutiérrez, "Más barato que un divorcio", un título que encapsula con simplicidad y elegancia la esencia de su mensaje: la inversión en nuestra relación puede ser el camino más valioso y menos costoso hacia la felicidad compartida.

Conocer a Chava ha sido una de esas raras alegrías en la vida profesional, donde uno encuentra a alguien cuyo corazón y mente están profundamente alineados con los valores de la empatía, la comprensión y el amor. Su trabajo, reflejado en este libro, es un testimonio de su dedicación incansable para ayudar a las parejas a encontrar su camino de vuelta el uno al otro, para redescubrir la alegría en su unión y fortalecer los lazos que una vez los unieron.

"Más barato que un divorcio" no es solo un libro; es una invitación a detenernos y reflexionar sobre nuestras relaciones, a ver más allá de los conflictos y las dificultades, y a reconocer el potencial de crecimiento y felicidad que yace en el compromiso mutuo.

Chava, con su característico carisma y compasión, guía a los lectores a través de anécdotas reveladoras, consejos prácticos y ejercicios terapéuticos que no solo iluminan el camino hacia la reconciliación, sino que también celebran la belleza y el poder del amor compartido.

Al leer estas páginas, no solo se encontrarán consejos y estrategias para salvar su relación, sino que también serán testigos de la pasión de Chava por su oficio. Su habilidad para tejer la teoría y la práctica con historias de la vida real proporciona un relato convincente y profundamente humano que resonará con todos aquellos que buscan reavivar la chispa en sus relaciones.

En conclusión, "Más barato que un divorcio" es mucho más que una alternativa económica al fin de una relación; es un testimonio poderoso del valor incalculable de trabajar juntos hacia la comprensión, el respeto y el amor renovado. Estoy profundamente agradecida por la oportunidad de presentar este libro que no solo

salva relaciones, sino que también celebra el incansable espíritu humano en busca del amor y la conexión.

En las páginas que siguen, encontrarás más que palabras; encontrarás un puente hacia la comprensión y la renovación del amor que quizás creíste perdido.

Es mi sincero deseo que 'Más barato que un divorcio' se convierta no solo en una herramienta en tu mano, sino en una llama en tu corazón. Que las páginas que siguen sean un faro de esperanza y un mapa hacia el entendimiento y la alegría compartida.

Un abrazo, con mucho cariño:

Shulamit Graber.

— ¿CÓMO LEER ESTE LIBRO? —

Antes de emprender este viaje de transformación, es importantísimo que leas este apartado para saber cómo poner tu inteligencia al servicio del amor por medio de este libro.

Cuando comencé a escribir este libro tenía en mente otro nombre "15 minutos para salvar tu relación", pero conforme fue pasando el tiempo, y continué con la escritura, acabé en "Más barato que un divorcio", ambos títulos son válidos para mi libro, y conforme lo leas entenderás por qué, sin embargo, quiero explicarte cómo leer mi libro, porque (modestia aparte), no es cualquier libro… Te cuento…

En tus manos no tienes un libro cualquiera, de esos que lees y te olvidas, o esos que tienes en tus "pendientes" y cuando acabas lo tachas quitándolo de la lista, no..., este es un manual de instrucciones, un almanaque, un libro de estudio, de práctica. Un salvavidas, bueno, en este caso un *Salvarelaciones*, es por eso por lo que antes de entrar en materia, lee este apartado, créeme que marca la diferencia entre alguien que simplemente lo lee y alguien que pasa a la acción. Te explico...

En nuestro camino cotidiano, a menudo nos olvidamos de algo vital en nuestras vidas; la familia, la base de cualquier país poderoso; son las familias fuertes, ¿y cuál es el núcleo de cualquier familia? La pareja, o los fundadores de ese linaje. Este simple hecho representa un gran avance en tu vida y en la sociedad que compartimos.

¿Cómo podemos asegurarnos de salvar nuestra relación?

¡Con el poder de los 15 minutos!

La premisa es simple, pero profunda; dedicar conscientemente 15 minutos diarios puede salvar tu relación, y no solo eso, sino que prospere aún más. Estos minutos se convierten en pequeños actos de amor, en prácticas en conjunto, volver a encontrarse, volver a conocerse, y volver a unirse como la pareja que alguna vez fueron.

Solo leer este libro no es suficiente para salvar tu relación.

Tal y como te he dicho, este libro no es un libro cualquiera; es un libro de apertura de consciencia, no solo para vuestra pareja, sino para ti como individuo único, y para que todo lo que propongo aquí tenga un impacto positivo en tu vida: te enseño cómo leerlo.

Cada capítulo está escrito, estudiado y diseñado para que vuestra relación salga de la rutina, de la desidia, del aburrimiento, y si está en un pozo oscuro, también, por lo que léelo con tranquilidad y luego tomaros 15 minutos en responder los ejercicios que sugiero en cada capítulo. Hay ejercicios individuales, hazlos y céntrate en ti, todo cuanto hagas por tu relación parte de cuidarte a ti mismo/a. Si encuentras que algún ejercicio se asemeja a otro, no es un error ni una duplicación; simplemente, ambos capítulos lo incluyen porque ese ejercicio específico es fundamental en ambas instancias.

Si necesitas reflexionar un par de días, hazlo, descansa la mente; te recomiendo que des unos baños de naturaleza paseando entre los árboles, esto te ayudará en este proceso.

Sigue leyendo el libro capítulo a capítulo de la misma forma, no dejes pasar más de 3 días de descanso entre cada capítulo. Si tu pareja se resiste a hacer los ejercicios, hazlos tú, quizás necesite tiempo. No obligues a tu pareja a unirse a tu lectura, esto debe nacer como un acto de amor, por lo que te sugiero que lo hagas como una actividad de crecimiento en conjunto, evita frases como "tienes que leerlo", más bien, **¿leemos juntos este libro?**

Una vez hayas completado la lectura y experimentado mejoras en tu relación, considera volver a revisar el libro. En esta ocasión, enfócate en los puntos que percibas como más débiles y trabaja nuevamente en esos capítulos, llevando a cabo los ejercicios correspondientes. Ten presente que vuestro nivel de conciencia tanto individual como de pareja evolucionará con el tiempo, lo que significa que cada vez que repitas los ejercicios, obtendrás información nueva y valiosa para fortalecer vuestra relación.

Cada página invita a la reflexión y a la acción. Los ejercicios no solo salvan relaciones, sino que también establecen las bases para un renacimiento. Aquí no encontrarás soluciones mágicas, pero descubrirás el poder de la consistencia y la dedicación diaria.

Este libro es interactivo, en algunas páginas te encontrarás un código QR donde te dejo más ejercicios, ebooks, para complementar tu proceso.

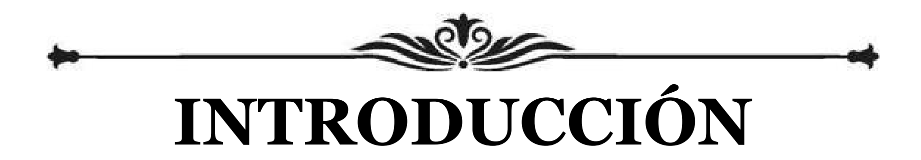
Si necesitas más espacio para escribir, al final del libro tienes 10 páginas con líneas para tomar notas, escribe el número de página y el ejercicio que vas a responder, también te recomiendo una libreta que utilices para ejercicios, tal y como te expliqué al principio del libro, estos ejercicios están diseñados para que los hagas todas las veces que necesites, y cada vez que los repitas obtendrás información diferente que es oro puro para tu relación.

A lo largo de este libro, te comparto experiencias reales de mis pacientes, quienes han accedido amablemente a que sus historias formen parte de esta obra, resguardando sus intimidades con cambios de nombres. Tu propia historia no tiene que replicar exactamente ninguna de ellas, pero sirve como un ejemplo de las dinámicas comunes en las relaciones. Te animo a que apliques estos ejemplos a tu propia vida y relación. Estoy seguro de que encontrarás similitudes significativas. En caso contrario, tómate un tiempo para reflexionar y explorar en tu propia vida esos elementos que podrían conectar con lo que he compartido en cada capítulo. Esta reflexión podría ser valiosa y enriquecedora para tu crecimiento personal.

Además, quiero aclararte que este libro está pensado para ti como individuo (persona única) en una relación de pareja. A lo largo del texto, notarás que en algunas partes me refiero a ti usando términos masculinos y en otras en femenino. Es importante que sepas que tu género o identidad sexual no son relevantes para mí; eres un ser humano, una persona. Para mí eres un ser valioso en todos los sentidos.

Estoy muy contento de dejar este material para ti y tu pareja, créeme que bien podría venderlo en miles de dólares en formato de curso, pero he querido dejarlo accesible a todo el mundo, porque estoy seguro de que vivir en una sociedad mejor parte de los cimientos de las relaciones que tenemos día a día, y la pareja es la persona con la que vas a convivir más tiempo el resto de tus días, aparte de ti mismo como podrás ver en uno de los capítulos. Con cariño:

— Chava Gutiérrez.



INTRODUCCIÓN

¿Sabías que existe un alto porcentaje de parejas que indican que el motivo de separación es la falta de comunicación efectiva en su relación?

¿Sabías que no eres la única persona que siente que la relación no es lo que imaginaba?

¿Te gustaría volver a ese punto en que tu relación era todo amor, burbujas, felicidad, pasión y exultación?

Imagínate que tuvieras en tus manos las claves para lograr la relación de pareja de tus sueños.

Imagínate que tuvieras el poder de llevar una vida en pareja idílica...

A lo largo de mi carrera, créeme que he visto de todo en las parejas: matrimonios rotos que venían a mí para callar al contrincante, ¡sí, tal como lo lees!, porque hay veces en que la pareja se transforma en un contrincante y no en un compañero o compañera de vida; mientras que otras parejas venían en busca de una “pastilla milagrosa” que los salvara, también he encontrado aquellas que anhelaban que yo actuara como un juez para dictaminar quién tenía la razón, y otras que acudían simplemente para cumplir con un trámite, sin albergar demasiada esperanza.

Sin embargo, todas ellas tenían el mismo común denominador: una comunicación deficiente que les hacía tener una relación angustiosa, con cientos de problemas. Esto desencadena en que acaben culpándose el uno al otro, aunque a veces existe algún atisbo de "perdóname, esta vez lo he hecho mal..." Pero pasado ese momento fugaz, vuelven con la dinámica de la culpa y el victimismo. Dos armas que lo único que hacen es deteriorar la relación, y no solo eso, se socavan interiormente de forma

individual. Cuando entendemos que ni la postura de víctima ni la postura de verdugo son el camino (ambas totalmente inconscientes en la pareja), nuestra relación cambiará. Cambiará nuestra perspectiva y estaremos más cerca de tener una relación sana. Eso no significa que no habrá diferencias en la pareja, pero sí que sabrán transitar los momentos de tensión de una manera más amable sin que vuestra relación se ponga en riesgo porque exista una diferencia de opinión.

En este libro, te presento las claves para conseguir una relación sana, en la que hay dos personas que caminan juntas, cada una con sus intereses y gustos, pero con algo en común que las une, ya sea el amor, la pasión, la compañía o quizás un mix de todo ello, y si consigo transmitirte el mensaje de este libro, con unos valores compartidos, y una visión en conjunto, conseguiremos que cultivéis un sentido de vida compartido y, en el caso de que tengáis hijos, una herencia cultural transgeneracional.

¡Eso sí!, no tengo esa "pastilla milagrosa" que puedas obtener con un código QR al terminar este libro, ni siquiera en mi consulta.

Pero sí, te doy las claves para transitar un camino que te llevará a un sitio opuesto al que te encuentras, porque estoy seguro de que si estás leyendo mi libro es porque tu relación de pareja no es, en este momento, un remanso de paz.

- ¿Se puede salvar una relación que está al borde del abismo?
    - ¿Se puede lograr una relación sana cuando ya hasta las miradas son iridiscentes?
    - ¿Es posible volver a amar a tu pareja cuando lo que os separa son miedos, rencores, culpas, infidelidades y un largo etcétera de todo, menos amor?

Te invito a liberarte de las expectativas sobre el comportamiento de tu pareja. Ahora mismo, céntrate en este libro. Eso sí, si lo lees y lo guardas, es lo mismo que no haberlo leído. Coge un papel y un lápiz, porque la práctica hace al maestro.

Tendrás ejercicios que en cualquier consulta te pueden cobrar un buen dinero para hacerlos. Haciendo los ejercicios, te aseguro que darás un giro en tu relación, y en el contenido te doy las claves para entender por qué son importantes los ejercicios.

"Lo importante no es enamorarte de una persona, sino que el amor esté 'presente' con esa persona todos los días".

— Chava Gutiérrez.





EL ALGORITMO DE LA FELICIDAD

— AMOR PROPIO —

El amor de Alicia en el país de las maravillas:

– ¿Pero tú me amas? – preguntó Alicia.

– ¡No, no te amo! – respondió el Conejo Blanco.

Alicia arrugó la frente y comenzó a frotarse las manos, como hacía siempre cuando se sentía herida.

– ¿Lo ves? – dijo el Conejo Blanco – , ahora te estarás preguntando qué has hecho mal, para que no consiga quererte al menos un poco, que te hace tan imperfecta, fragmentada.

– Es por eso que no puedo amarte. Porque habrá días en los cuales estaré cansado, enojado, con la cabeza en las nubes y te lastimaré. Cada día pisoteamos los sentimientos por aburrimiento, descuidos e incomprensiones.

Pero si no te amas al menos un poco, si no creas una coraza de pura alegría alrededor de tu corazón, mis débiles dardos se harán letales y te destruirán.

La primera vez que te vi hice un pacto conmigo mismo: ¡Evitaré amarte hasta que no hayas aprendido a amarte a ti misma!

– Por eso, "Alicia, no, no te amo."

De esta conversación, podemos sacar los paradigmas sobre el amor, la pareja, las relaciones, las proyecciones, las sombras, las dependencias, los apegos, etcétera.

Desde la infancia, se nos inculca la idea de que el amor es una recompensa que merecemos, un premio que alcanzamos al comportarnos de acuerdo con las expectativas de nuestros cuidadores. Sin embargo, esta concepción dista mucho de la verdad.

El paradigma no es sufrir por amor, sino disfrutar de un camino compartido, mirando los dos a un mismo destino, y para eso se necesitan dos virtudes:

1. **Comunicar clara y directamente** cómo necesitas que te amen para poder sentirte amada o amado.
2. **Amarte lo suficiente** como para sentirte capaz de poner límites cuando sean necesarios, desarrollar la autoconsciencia necesaria para saber qué necesitas, y cuidarte lo necesario para saber que no necesitas de nadie más que de ti.

Te lo voy a explicar con el ejemplo de Noelia y lo verás mucho más claro; las consecuencias de no estimular una buena autoestima y como autocuidarte para tener relaciones plenas y conscientes.

Una clínica es especial por el trabajo que realizan, pero son brillantes cuando existen personas con alma que se entregan al cuidado de las personas que los necesitan, como si fuesen amistades de toda la vida buscando un abrazo cálido que les haga sentir que todo va a estar bien, es el caso de Noelia.

Noelia rara vez se referiría abiertamente a sí misma en esos términos, aunque quienes presenciaban su trabajo durante lo que ella bromeaba llamando "jornadas de recreo" lo confirmarían sin duda. Su sonrisa al saludar irradiaba luz en los días más oscuros, su tono de voz era un reflejo de alegría constante, y su dedicación al detalle despertaba la envidia incluso en gerentes con certificación ISO9001.

Tenía la capacidad de transformar la clínica de un barrio cualquiera en un centro de reunión de sonrisas. Disfrutaba de su trabajo y aborrecía llegar a su casa. En el entorno laboral se sentía admirada, reconocida, querida, respaldada y cuidada, pero en cuanto llegaba a casa, no sentía la gasolina que movía su motor interior. ¿Qué era lo que estaba pasando?

¿Sabes lo que es un escotoma?; es un término que se utiliza en medicina y oftalmología para referirse a una zona del campo visual

en la que no hay percepción o visión. En otras palabras, es un área ciega en el campo visual, donde la persona no puede ver objetos, luces o detalles. Entonces estoy seguro de que si has estado en una relación de pareja, lo has experimentado. Es lo que les pasa a los adolescentes cuando, después de haber pasado por una trágica ruptura, piensan que nunca conocerán a una persona igual, o lo que padeció Noelia al priorizar el cuidado de Gabriel (su esposo), esperando inconscientemente una respuesta de su parte que no sabía especificar, comunicar o solicitar.

A pesar de ser una figura brillante y apreciada en su entorno laboral, Noelia experimenta un vacío emocional al llegar a casa. Aunque se siente admirada, reconocida y cuidada en el trabajo, esa vitalidad y satisfacción no se reflejaba en su vida familiar... Esta desconexión emocional es su escotoma, una zona donde la claridad y la comprensión son limitadas.

Lo paradójico de la situación era que lo que hacía brillar a Noelia como enfermera, la hacía agonizar como esposa, y mantenía el mismo sistema operativo de repetición sin percatarse de las consecuencias.

En una sesión, al detectar el guion inconsciente de su narrativa, pregunté:

- ¿Podrías hacer menos por Gabriel y más por ti?
    - Estar en pareja significa que Gabriel mire por mí, y yo por él.
    - ¿Y eso para ti significa morir por amor o disfrutar los dos de un mismo camino compartido?
    - ¿Cómo así? —me preguntó con algo de escepticismo y curiosidad.
    - Te voy a compartir una de las instrucciones básicas que recibe un marinero cuando embarca en un transporte marítimo por primera vez.

Cuando una persona de la tripulación cae al océano, se pueden hacer muchas cosas, se puede lanzar un chaleco salvavidas, se puede arrojar una cuerda, echar el ancla de la embarcación para que no se mueva, llamar al servicio de emergencia, etcétera. Se tienen muchas alternativas y una única prohibición: no tirarse al agua para salvar a nadie.

—Teniendo la posibilidad de ir a socorrerlo, ¿cómo se va a dejar a una persona morir?, —preguntó sorprendida.

—Todo lo contrario. Si un marinero salta al agua para salvar a su compañero en pánico, existen muchas posibilidades de que se ahoguen los dos. El barco es tu espacio de seguridad y confort. Desde ahí, puedes ser parte de la solución de muchas formas diferentes, pero si abandonas tu espacio vital para tratar de salvar a Gabriel, dejas de ser parte de la solución para ser parte del problema.

Gabriel, por otro lado, había interiorizado profundamente el manual de supervivencia. En su niñez, enfrentó malas experiencias al confiar en sus cuidadores y aprendió a ser independiente, como quien se sumerge en el aprendizaje de un nuevo idioma. Si algo tenía claro, era la necesidad de desconectar de todo para poder conectarse consigo mismo, consciente de que, de lo contrario, correría el riesgo de ahogarse al intentar rescatar a alguien.

La primera ley de toda relación sana y funcional —ley que Noelia desconocía—, es que no puedes estar bien con nadie si primero no estás bien contigo mismo/a. Por eso, el autocuidado no es una opción, sino una obligación. La terapia individual, en consecuencia, ayuda a las relaciones de pareja, porque cuando se aprende a autogestionar las emociones, se deja de proyectar los problemas en la otra persona.

Noelia y Gabriel hacía tiempo que se sentían desconectados, y Gabriel había dado el último mazazo a la confianza en la relación cuando propuso el divorcio como solución.

La esposa era consciente de que hacía mucho que habían pasado sus mejores momentos, pero seguía valorando la vida que habían construido juntos y estaba más que predispuesta a luchar por la relación. Por lo que decidió poner un 110% de su parte para revertir la situación.

Dejó de salir con sus amigas, de acudir a la academia de inglés o hacer yoga; todo para poder tener la casa más limpia, cocinar mejores platillos o ponerse más guapa para él. Pero Gabriel, no parecía apreciar ninguno de sus esfuerzos y a Noelia, le resultaba frustrante.

Cualquier enfermera tiene una clara vocación de servicio, y su caso no era una excepción, pero sí estaba acostumbrada a recibir una retroalimentación positiva de vez en cuando; a veces de los supervisores, otras, de algunos pacientes. No es que no le hubiese tocado alguna persona difícil, sino que después de cada periodo de esfuerzo, había encontrado una bocanada de aire fresco en las pequeñas conexiones sociales que se propiciaban entre las frías paredes blancas de un hospital, el cual parecía que cada metro cuadrado estaba meticulosamente esterilizado.

Noelia, hacía todo lo que estaba en sus manos para pedir de manera proactiva, pasiva y pseudo-pasiva, que las cosas pudieran ser diferentes, y en el proceso se puso como víctima, actuó de manera pasiva, y se descuidó tanto a sí misma que cada momento de convivencia, pasó de ser una decepción a una razón de recriminación.

No entendía cómo una persona podía tener tan poca empatía y tan poco amor hacia alguien que le había dado tanto. Después de unas pocas sesiones individuales, las cosas empezaron a cambiar con el paso de las semanas. Cada uno encontró el equilibrio necesario para no dramatizar en exceso los pequeños sucesos diarios que ocurren en todas las parejas.

A continuación, te explico este ejercicio para mejorar la comunicación y fortalecer la conexión emocional en tu relación. Se trata de reflexionar sobre tus propias necesidades de cuidado personal y compartirlas con tu pareja, lo cual ayuda a crecer a nivel personal y fortalece el vínculo entre ustedes.

Identificar posibles obstáculos y hablar abiertamente sobre lo que necesitas contribuye a una comunicación más clara y efectiva. Además, la segunda parte del ejercicio destaca la importancia de disfrutar de pequeños momentos simples, desafiando la idea de que el autocuidado tiene que ser complicado. La meta es liberar la libertad necesaria para alinear tus necesidades emocionales y construir juntos una "embarcación" emocional fuerte que les permita enfrentar los desafíos de la vida compartida.

EJERCICIO:

- Dile a tu pareja tres acciones que te gustaría empezar a realizar para auto-cuidarte de ahora en adelante. Mantente alerta de

cualquier creencia que te impida realizar esos actos de amor propio.

1

2

3

•Si hasta ahora no te has dado permiso para gastar algo de dinero en ti, un hobby o una actividad que te transmita calma, respira y encuentra serenidad en las «pequeñas» bendiciones que te ofrece la vida: una taza de té, un paseo por el parque, un atardecer, una buena comida...

El desafío es desatar la libertad que tu alma necesita para alinear tus necesidades emocionales y volver tu embarcación lo suficientemente hermética para no dejar que el agua hunda tu buque.

EJEMPLO:

—**Emisor:** Me he dado cuenta de que los mejores momentos de mi vida han sido cuando tenía más contacto con mis amistades y estaba más en forma, por lo que me gustaría tener más vida social y hacer ejercicio cuatro días a la semana. Sé que lo que estoy pidiendo ahora mismo trastocará nuestra rutina familiar, por eso he pensado en ir al gimnasio a las 5:00a.m. y volver a las 6:30 a.m., antes de que los niños se levanten. La convivencia con los amigos me gustaría que empezásemos a priorizarla los fines de semana.

—**Receptor:** Muchas gracias por abrirte conmigo y compartir lo que necesitas de mí. Tu autocuidado y mi autocuidado se fortalecerán con estas conversaciones, y cuanto más nos comuniquemos y negociemos al respecto, más posibilidades habrá de que encontremos la manera en que los dos nos mantengamos equilibrados y balanceados.

— PUNTO DE VISTA ILUMINADO —

Ya sabemos que los escotomas son aquellas áreas de tu vida que no eres capaz de ver. Sin embargo, al igual que existen los puntos muertos de visión, también existen los **Puntos de Visión Iluminados**, que son aquellos que podemos ver con gran nitidez

mental, con un dominio absoluto de la información en situaciones que han pasado, que pasan y/o que seguirán pasando. Es probable que no seas capaz de ver los puntos de visión iluminados en ciertas ocasiones, o que te sientas tan seguro de la información que manejas, que te impide ver el error de percepción. Para que ello no ocurra, quiero que te enfoques en estos tres enemigos que nublan la claridad mental necesaria para tener una relación consciente:

1. **No saber cuáles son tus prioridades:** si no sabes hacia dónde quieres ir, cualquier viento te será favorable. No vas a priorizar lo que es importante y significativo para tener una existencia balanceada, sino que irás ocupando tu tiempo, tu espacio y tu energía en función de las cosas que surgen en tu vida.
2. **Confundir una maratón con un sprint de cien metros:** si vas a correr un sprint sales volando tan rápido como puedes, y cuando haces una maratón tratas de dosificar tu esfuerzo para poder terminar la carrera. Cuando las personas descubren que algo es importante, de repente, se meten en un sprint porque no piensan en el largo proceso que conlleva el resultado que quieren ver. Eso es lo que pasa con el balance personal, no se trata de lo que hagas de vez en cuando, sino, lo que haces de manera constante y cotidiana.
3. **Decir que sí a todo:** Si algo caracteriza a este tiempo es que tenemos más opciones que nunca; más anuncios, más posibilidades y más alternativas que cualquier otra generación en la historia de la humanidad. Es normal querer decir que sí, especialmente a las personas que queremos, pero cada vez que le decimos que sí a alguien, nos estamos diciendo a nosotros mismos que no.

Un buque no se hunde por la cantidad de agua que lo rodea, sino por la cantidad de agua que se mete en la embarcación. ¿Qué haces para evitar que el agua se meta en tu barco? ¿De qué manera se ha metido el agua en tu navío anteriormente? Cada persona tiene la capacidad de soportar cinco veces más presión de lo que imagina si se mantiene leal a su esencia, a sus hábitos y rituales que lo mantienen a flote.

Tú eres el vehículo que te permite llegar a cualquier lugar del mundo si te autocuidas responsablemente. El gran enigma es **¿qué**

tienes que hacer para estar bien contigo mismo?

> *"Le pedí a Dios todo para disfrutar de la vida, cuando Dios me dio la vida para disfrutar de Todo".*
>
> — Anónimo.

EJERCICIO:

•Escribe detalladamente cuáles han sido las tres etapas más felices de tu vida. He dicho etapas y no momentos, de manera intencional. Se busca encontrar franjas de tiempo, porque necesitas desgranar los motivos por los que agrupaste esos momentos memorables, para luego poder recrearlos en la medida de lo posible en el hoy, aquí y ahora.

•¿Cuáles son los patrones en común que tienen las mejores etapas que has vivido en tu vida?

•¿Qué puedes hacer, que esté en tus manos, para poder recrear esos aspectos, aunque sea en una mínima parte?

•Identifica tus etapas más tristes para entender patrones a evitar, definir límites emocionales y desarrollar estrategias de regulación. Un "stop-loss" emocional te ayuda a protegerte y establecer límites de seguridad.

•¿Cuáles son los patrones en común que han tenido las peores etapas de tu vida?

•¿Qué límites te gustaría poner para que eso no te vuelva a suceder?

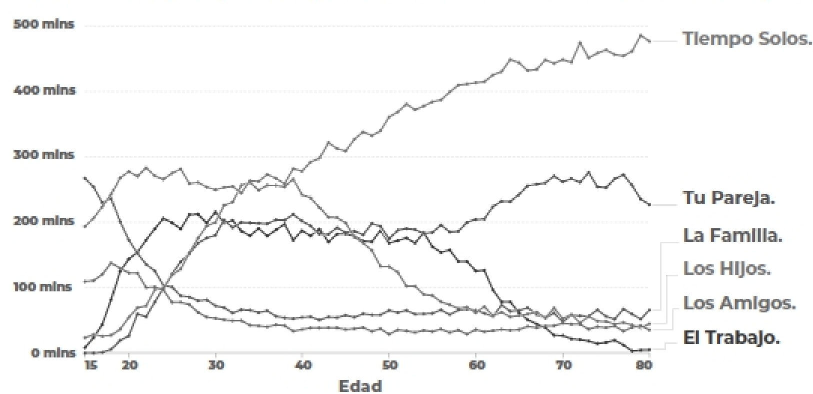
•¿Qué puedes hacer para impedir que te vuelvas a perder?

Échale un vistazo a estas gráficas que resaltan estadísticamente porque la relación con uno mismo y con la pareja es tan importante.

Our World in Data

CON QUIÉN PASAN LOS ESTADOUNIDENSES SU TIEMPO, SEGÚN LA EDAD.





Fuente de datos:
Encuesta del Uso del Tiempo en Estados Unidos (2009-2019) y Lindberg (2017).
Nota:
Las relaciones utilizadas para categorizar a las personas no son exhaustivas. Además, el tiempo pasado con varias personas puede contarse más de una vez.
(por ejemplo, asistir a una fiesta con amigos y pareja cuenta tanto para "amigos" como para "pareja").

Como se puede ver en el gráfico, la persona con la que mas pasamos tiempo a lo largo de nuestra vida es con nosotros mismos, de ahí que sea tan importante que estemos bien nosotros para que estemos bien con los demás.



Tiempo Solos

500 mins
450 mins
400 mins
350 mins
300 mins
250 mins
200 mins
15 30 40 50 60 70 80
Edad

Tu Pareja

500 mins
400 mins
300 mins
200 mins
100 mins
0 mins
15 30 40 50 60 70 80
Edad

La Familia

500 mins
400 mins
300 mins
200 mins
100 mins
15 30 40 50 60 70 80
Edad

Los Hijos

500 mins
400 mins
300 mins
200 mins
100 mins
15 30 40 50 60 70 80
Edad

Los Amigos

500 mins
400 mins
300 mins
200 mins
100 mins
15 30 40 50 60 70 80
Edad

El Trabajo

500 mins
400 mins
300 mins
200 mins
100 mins
15 30 40 50 60 70 80
Edad

La segunda persona más importante que tenemos a lo largo de nuestra vida, si todo va bien, si hacemos las cosas como se deben, es nuestra pareja, pero no podemos estar bien con nuestra pareja si primero no estamos bien con nosotros mismos.

"Conocer a los demás es inteligencia; conocerse a sí mismo es verdadera sabiduría. Dominar a los demás es fuerza; dominarse a sí mismo es el verdadero poder.".

— *Lao Tzu.*

"La relación más importante que puedes tener, es la que tienes contigo mismo".

— *Dalai Lama.*



SOLUCIONAR EL PROBLEMA O SALVAR LA SITUACIÓN

Un día, como cualquier otro, puse el pie en el suelo como si fuese una máquina perfectamente engrasada para realizar los automatismos para los que fui diseñado.

La mañana olía a café recién hecho gracias a la cafetera de Nespresso que era tratada como un miembro de la familia. La lista de reproducción zen de Spotify desenmarañaba el sueño que todavía nublaban mis párpados y la taza de café relucía al ver el sol asomarse desde la ventana.

Era un día común entre semana, inventado para traer calma a primera hora de mi día hasta que algo pasó, mi teléfono personal sonó. Acababa de quitar el modo avión para leer los mensajes del día anterior y ocurrió lo que nunca había sucedido, me entró una llamada de una paciente a una hora temprana, aunque prudente.

Me cogió por sorpresa, ya que normalmente nadie suele contactarme a esa hora. Tiendo a disfrutar de ese oasis de tranquilidad sin ninguna interrupción, y dada la hora pensé que podía deberse a una situación de emergencia. Además, solo llevaba trabajando con ella y su pareja una semana.

Después de unos instantes de confusión, al atender la llamada, en los que traté de embonar las piezas que me faltaban, pude comprender que se encontraba con un cuadro de ansiedad porque su marido se había ido de casa. Llevaban menos de un año de casados, se le estaba cayendo el mundo encima, así que saqué la agenda de papel que todavía tenía por aquel entonces (más por romántico que por práctico) y cuadramos una sesión a última hora

del día, acabando mi jornada laboral, ya que me sentí envuelto por su historia y creía poder serle de ayuda.

Como esta hermosa persona merece tener un nombre en esta historia, la llamaré Laura, para mantener su anonimato, aunque aclaro que todos mis pacientes que he puesto en este libro me han dado su autorización previa para hablar de ellos.

Laura estaba desesperada, su esposo se había ido de casa porque la convivencia se había vuelto cada vez más tensa, y como colofón final le había reclamado el mal trago que pasaba cada vez que iba a casa de sus suegros, repitiéndole lo que le había dicho tantas veces con unos decibelios de más, "que su suegra no la quería, que hablaba de ella a sus espaldas y que no quería pisar su casa ni una vez más en su vida..."

Al principio del noviazgo entre ellos dos, a Laura, le atrajo mucho que su cónyuge tuviera unos férreos valores familiares. Eso le hacía sentir segura y esperanzada porque ella siempre quiso tener una familia a la que pertenecer. Recordaba su infancia como si hubiese sido Cenicienta, con la excepción de que no tenía hermanastras, sino dos hermanos que salían beneficiados de un patriarcado autoritario donde las tareas domésticas eran responsabilidad de la mujer, y los límites tenían diferentes varas de medición en función del género con el que nacías.

Toda su vida sintió que lo que pensaba, sentía o quería, no tenía importancia, sin embargo, ahora con su pareja se sentía un complemento de él, un miembro de segundo grado a los ojos de su familia política. Los astros se habían alineado para trabajar de adulta, lo que tanto se le dificultó cuando era niña. ¿Casualidad o causalidad?

Sentía mucha desesperación al pensar que su historia de vida se repetía. No había conseguido ser suficiente para sus padres y, a pesar de sus esfuerzos, no se sentía suficiente a los ojos de sus suegros ahora que estaba casada. ¿Qué estoy haciendo mal?, ¿por qué no valgo tal y como soy?, ¿qué hay mal en mí? Me preguntó en una sesión llena de desesperación.

Después de entender su historia de vida, le pregunté acerca de las conversaciones en pareja que habían mantenido para intentar

resolver esa situación que no mejoraba en absoluto. Su paciencia, dedicación y consideración se habían visto afectadas; habían acumulado resentimiento como piezas de una colección que sacaba a relucir cada vez que tocaban el tema, y su temperamento se volvía áspero, como una lija que cortaba cualquier emoción que lo hiciera sentir vulnerable.

Llegó el día en que ambos en sesión se aventuraron a abordar el problema con el que habían estado luchando durante tanto tiempo y que habían tratado de ocultar. Mientras la Cenicienta de nuestra historia exponía sus argumentos, noté cómo su pareja rodaba los ojos, lo que enfureció a Laura.

"¡Es como si hablara con la pared! ¿Cuál era la diferencia entre hablar con él y hablar con una pared? ¡No sirve de nada hablar las cosas con él!", —me reclamaba.

Ocasionalmente, Laura parecía buscar mi aprobación para que le dijera que su decisión de irse y dejarlo todo era la correcta.

Emiliano, su esposo, no se encontraba disponible emocionalmente y ella naufragaba en un mar de emociones mientras buscaba un destello de luz que le indicara un camino que la mantuviera a flote.

Su esposo había vivido toda su vida como hijo único, tenía una relación muy estrecha con su familia y se sentía culpable por dejar a sus padres y hacerles pasar por el "síndrome del nido vacío". Deseaba que su madre y su esposa se llevasen bien, pero cuanto más intentaba, menos funcionaba. Al final, optaba por no intervenir en el asunto, pensando que era algo entre ellas.

Cuando me percaté del contexto, les expliqué la diferencia entre familia nuclear y familia extendida, con la esperanza de que eso eliminara tajantemente el problema.

—Hay dos conceptos que os van a facilitar vuestro orden de prioridades de ahora en adelante: la familia de origen es el sistema familiar donde nacemos, es decir, el conjunto de padres y hermanos, excepto cuando se es hijo único, como es tu caso, Emiliano. Y por familia nuclear, se entiende que es la familia que cada uno decide montar, es decir, la pareja e hijos/as, si ustedes deciden tenerla.

Laura vibró de emoción al encontrar un punto de apoyo que le diese la razón. Aunque Emiliano entendió el concepto, lo percibí

dubitativo en cuanto a cómo aplicar ese concepto. Probablemente, se le dificultaba ponerle límites a su madre y no sabía cómo expresarlo abiertamente.

Cinco días después de esa sesión, justo antes de esa mañana que interrumpió mi rutina milagrosa, Laura fue a cenar a casa de sus padres con Emiliano. Existía cierta susceptibilidad por parte de Laura, se sentía valiente, pero a la defensiva. Valiente porque ahora contaba con argumentos que la respaldaban, pero a la defensiva porque en su interior temía que su suegra la tratara con desdén como la vez anterior.

Pasaron los peores presagios que había imaginado, y Laura aguantó el berrinche mientras refunfuñaba en la cena los pensamientos que había construido desde un principio. Se sentía esclava del accidente que la desestabilizó y construyó un muro de resentimiento en su interior.

Al llegar al coche explotó:

—¡Has sido el peor error que he cometido!, ¡eres un egoísta!, ¡vete de la casa!, ¡que te aguante tu madre! —Laura me explicaba las frases que le había dicho cuando su pareja se fue de casa con arrepentimiento y culpabilidad.

—¿Por qué le dije que se fuera de la casa si no era lo que yo quería?, —comentó angustiada. —¿Puede ser que estallases en un momento de estrés y recurriste al comportamiento que aprendiste a tener en momentos de tensión?

—Sí, ¿pero por qué? —respondió.

—Buscaste el control mediante la agresión porque te sentiste acorralada. Querías solucionar el problema porque te sentías abrumada de vivir constantemente lo mismo, y recurriste a la agresión como medida de contención —le respondí.

—Ya he tratado de solucionar el problema muchas veces y no sé qué más hacer. ¿Cómo puedo solucionarlo? —preguntó angustiada.

—Dejando de tratar de solucionar el problema y centrándote en solucionar la situación.

—¿Cómo así?, no entiendo lo que me quieres decir. ¿Significa que

me tengo que aguantar las cosas tal y como son?

—No, aquí no estoy indicando que sufras con tal de que no cambie tu estado civil, o que vivas la vida que otra persona quiere para ti, la existencia es demasiado efímera para dejar pasar el tiempo sin consciencia ni intencionalidad en lo que realmente quieres.

—¿Entonces?

—Déjame que te cuente una anécdota personal: Actualmente, he descubierto un hallazgo que desconocía; tengo dos pies izquierdos. Lo descubrí cuando traté de bailar salsa con mi esposa en una boda y parecía un ganso mareado. Cuando apenas llevaba diez minutos en la pista de baile, los pies se abrazaron en forma de nudo y casi salgo rodando por la entrada de la carpa.

La solución de cualquier problema debería verse como un resultado a largo plazo. Para mí, la solución sería bailar de manera coordinada como lo hace nuestro profesor de baile, pero es inviable conseguir un resultado tan rápido de la noche a la mañana. Si me enfoco únicamente en lo que quiero y todavía no lo consigo, me terminaré rindiendo al renegar del proceso. Por eso, trato de pasármelo bien en clase, reírme de mis tropiezos y agradecer el progreso mientras lo intento tantas veces como sea necesario hasta que termine la clase. Es así como me centro en el proceso y en salvar la situación, es decir, en sobrevivir la clase entera, no en bailar como una persona con años de experiencia. Al conseguir ir a clases con esa actitud tres veces a la semana, la conquista de ese objetivo es solo cuestión de tiempo, porque eventualmente lo que dibuje en mi mente se convertirá en un resultado consecuente y natural.

Pensar constantemente en «solucionar el problema» te autosabotea de *«salvar la situación»*, y para eso es importante disfrutar del proceso de transformación que estás llevando. Esto implica disfrutar del proceso.

Aceptar la realidad actual no implica ignorar tu bienestar, sino velar por él. Y para lograrlo, es fundamental ″aceptar″, lo cual difiere de ″resignarse″, tu realidad temporal, y al mismo tiempo trabajar activamente para que el tiempo haga justicia con los anhelos de tu alma.

Si tu pareja no se encuentra actualmente preparado/a para poner límites, no te puedes exponer ante ese tipo de situaciones hasta que te sientas segura/o. Eso significa adaptarse a la realidad que es, en vez de luchar contra ella. Resignarse supondría bloquear tus sentimientos y aceptar lo que viene sin mediar ningún esfuerzo por evitarlo.

La mayoría de las parejas empeoran su situación cuando tratan de resolver sus problemas. Cada uno se encierra en su propia narrativa y hace su lucha por su lado. Cuanto más tratan de resolverlo, más desconexión emocional generan y mayor será los conflictos derivados de intentar tener acuerdos. Como consecuencia, cada vez existirá menos diplomacia entre los dos en su convivencia. Y no es tan sencillo. A veces nos dejamos llevar por la apariencia del problema y olvidamos que es un problema sin más.

Ante un desafío, lo ideal es simplificarlo, viajar a la emoción y diseñar la manera de superar la situación día tras día para acercarse cada vez más a la solución final, mientras tomas decisiones que te generen paz y armonía.

Muchas parejas tienden a acumular en su interior problemas sin resolver, y rencores que lo único que hacen es 'enmarañarlo' todo e impedir una visión clara y definida de lo que necesitas para disfrutar tu proceso de vida, y para generar hábitos que os acerquen a ese resultado final que estáis ambicionando.

Te contaré un secreto. Las piezas de colección, como los relojes o los autos, se revalorizan con el tiempo, pero los rencores, los malos recuerdos o los miedos devalúan tu calidad de vida y las relaciones significativas que tienes en tu entorno... Son como ese amigo tóxico que solo te habla para contarte un problema. Te hace compañía, ¿pero a qué precio?

No es casualidad que nueve de cada diez parejas en crisis que vienen a verme tengan problemas para dormir bien, y como consecuencia tengan menos paciencia y más conflictos.

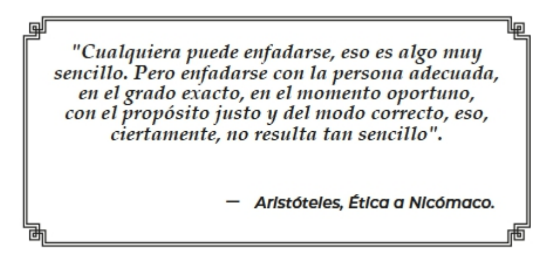
La conclusión es que desesperarse solo empeora la situación, ya que la magnifica y te incapacita para gestionarla. Por eso, enfócate en salvar la situación y no en solucionar el problema. Pregúntate:

- **¿Cómo podría hacer esta situación más sana para mí?**

- **¿Qué necesito limitar para no drenar mi energía?**
- **¿Qué debo eliminar para tratarme como mi prioridad?**

A continuación, te presento los ejercicios que acompañan el capítulo **"Solucionar el Problema o Salvar la Situación"**. Reflexiona sobre las áreas de tu vida con desafíos actuales, identificando aquello que resistes aceptar. Luego, considera a quién estás responsabilizando de estas situaciones y explora cómo podrías asumir tu propia responsabilidad para encontrar soluciones que te generen paz en tu día a día. Al enfrentar dificultades, piensa en formas diferentes de abordarlas que te acerquen a la paz y armonía, priorizando la adaptación activa a la realidad temporal.

Recuerda, el objetivo no es solo solucionar problemas, sino también salvar la situación, centrándote en el proceso de transformación y disfrutando del viaje hacia tus metas, y eventualmente, terminarás solucionando el problema.



EJERCICIOS:

•¿Cuáles son aquellas áreas de tu vida con las que más estás luchando en este momento?

•¿Qué es aquello que no estás aceptando de esos problemas?

•¿A quién estás responsabilizando de lo que está pasando?

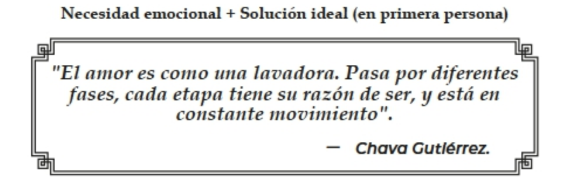
"Si no intentas resolver los problemas, seguirán ocupando tu corazón, y si los traes sin generar una solución, solo incrementarás tu dolor".

— *Chava Gutiérrez.*

•¿Cómo podrías responsabilizarte tú de la situación?

- ¿Qué podrías hacer diferente que te trajera más paz en tu día a día mientras lidias con esa dificultad?

Si estáis pasando por una crisis, recuerda que no estáis en plenas facultades de poder solucionar vuestros problemas, pero sí, de salvar la situación en pareja, y para poder tener un avance conjunto, tenemos que simplificar vuestra comunicación sobre aquellos aspectos a solucionar, por eso cuando queráis dialogar olvida los problemas pasados, y céntrate en el presente con el siguiente método:



Cg **LA LEY DEL PEDO**





LA LEY QUE LO TRANSFORMÓ TODO

En una tarde tranquila, la suave luz del sol se filtraba por la ventana de mi consultorio. Frente a mí, un hombre compartía su crisis personal como si intentara armar un puzle con piezas faltantes. Venía a consulta en parte porque su esposa había estado asistiendo durante meses y no estaba satisfecho con el resultado de su proceso terapéutico conmigo.

Era un hombre compasivo y curioso que buscaba entender y no se precipitaba a culparme a pesar de su descontento con los resultados obtenidos. Se reclinó en el cómodo sofá azul y expresó su malestar inicial. Respondí: "Quiero ayudarte. ¿Qué está sucediendo con tu esposa que te preocupa tanto?"

Se relajó al entrar en contacto con sus pensamientos y comenzó a relatar: "Mi esposa estaba sumida en problemas, no dormía y siempre se sentía exhausta. Tenía un comportamiento irritable. Constantemente enferma, hasta que un día, algo cambió. Externamente, no vi nada diferente, pero internamente, ella era otra persona."

Asentí, recordando cada detalle de su situación, y animé a que continuara. La luz cálida del consultorio creaba un ambiente seguro, propiciando confianza.

"Un día, le dije: 'Amor, llevo tres meses buscando empleo y no encuentro nada, voy a salir con los amigos a desahogarme'." Su esposa respondió tranquilamente: "Está bien, disfruta."

Su relato continuó con otros ejemplos de la nueva actitud de su esposa. "Cuando nuestro hijo le confesó que estaba reprobando en la universidad, ella respondió con serenidad: 'Está bien, puedes recuperarte y si no, repites el semestre.' Nuestra hija tuvo un

accidente de coche y simplemente dijo: 'Está bien, querida. Llévalo al taller y usa el transporte público mientras tanto.' Cuando su nuera anunció que quería quedarse unos meses con nosotros, respondió: 'Perfecto, hazte cómoda en el sofá.'"

"Todos en la familia estamos perplejos por su comportamiento," explicó. Me pidieron que hablara contigo para entender el porqué de su cambio. Decidí organizar una reunión familiar para abordar la situación.

En la reunión, en el consultorio lleno de calma y empatía, mi esposa explicó: "Me llevó mucho tiempo comprender que cada quien es responsable de su vida. Mi angustia y estrés venían de llevar la carga de los demás, lo que no resolvía sus problemas y empeoraba los míos. Aprendí que mi responsabilidad es cómo reacciono, no las acciones de los demás."

"Entendí que mi prioridad es mantener mi paz interior y permitir que cada quien maneje sus asuntos. Mantener mi equilibrio en el desbalance de toda relación."

La familia decidió entonces iniciar 'La Partner Night', una iniciativa semanal para fortalecer los lazos familiares y ofrecer un espacio de apoyo mutuo.

"Nuestro compromiso es ayudarnos mutuamente y asegurarnos de que nadie se sienta solo," concluyó mi esposa. "Esto nos ha mostrado que, trabajando unidos, podemos superar cualquier dificultad."

Desde entonces, la familia ha mejorado significativamente, con cada miembro cumpliendo sus responsabilidades y compartiendo rituales y objetivos familiares. La terapia había catalizado esta profunda transformación, mostrando el poder del diálogo abierto y la comprensión emocional en la reconstrucción de la armonía familiar.

— DESCUBRIENDO LA LEY —

Decidí hacerme terapeuta de pareja porque estaba convencido de que no quería repetir ciertos patrones que marcaron mi vida y que

revoloteaban en mi cabeza. Tener a Grecia (mi esposa) ha significado un cambio importante en mi vida, y como todas las parejas, hemos tenido nuestros más y nuestros menos, hoy el nivel de disfuncionalidad que tenemos entra en el rango de lo saludable, y quizás pensarás:

"Ya, pero sois jóvenes y jugáis con el factor novedad a vuestro favor".

Pues déjame decirte, que hace 5 años con respecto a la publicación de este libro; soñaba con divorciarme, y a pesar de todos mis esfuerzos, no conseguí evolucionar ese pensamiento, ni gastándome miles y miles de dólares en consultas psicológicas, ni acudiendo a la Iglesia, sino convirtiéndome en la solución que traté de buscar desesperadamente afuera.

Lo más trágico para mí es cuando veo a una pareja que se quiere, que quieren estar juntos, pero se hacen daño porque no saben cómo quererse sanamente. Es lo que me paso a mí, y es el regalo que me gustaría entregarle a quien pueda necesitarlo.

Caer en la trampa de la desidia, la culpa, la arrogancia, la guerra de poderes es muy fácil. Solo tienes que no hacer nada, no molestarte en avanzar, no soltar tu postura, mantenerte firme en tus convicciones, sean ciertas o erróneas, porque déjame decirte que, aunque estés absolutamente seguro de que tienes la razón, **siempre hay otra razón.**

He conocido hombres de negocios muy exitosos en el ámbito financiero, pero muy pobres en lo familiar. Esto sucede porque la llave del éxito en los negocios es saber convencer, mientras que, en lo familiar, es saber entender. ¿Con qué perfil te identificas más?

No hay que centrarse en tener razón, sino en entender, y validar, para luego llegar a un acuerdo que aporte paz, pero eso lo vamos a ver durante este viaje que hacemos juntos. Un *pedo*, un problema, todo parte ahí, desde una situación o circunstancia que genera un problema en la pareja. En México le llaman «*pedo*», no sé si te lo dije, pero mi esposa es mexicana y yo amo ese país y su cultura. Es por eso que me refiero a los problemas como «pedo», y aquí te cuento algo que descubrí/elaboré en el transcurso de mi carrera...

¡La ley del pedo! ¡Allá vamos!

— LA LEY DEL PEDO —

Ella creía que había agotado todos los recursos para salvar su matrimonio y culpaba a su esposo por no hacer lo suficiente. Me siento profundamente frustrado. Me encuentro atrapado en un bucle mental, repitiendo los mismos conceptos una y otra vez, mientras observo pasivamente el conflicto interno que vive Marta. Quiero ayudarla, pero percibo un estancamiento que le causa dolor. ¿Habré hecho todo lo posible para ayudarla? Marta y Juan acudieron a mi consulta por un conflicto de pareja. Al ver el estancamiento emocional de Marta debido a los juicios de su ego, experimenté esa misma frustración mientras estábamos en terapia.

En una de nuestras sesiones, le hice preguntas que la llevaron a conclusiones diferentes, pero unas citas más tarde, volvió a expresar el mismo argumento con respecto a Juan: ″No sirve para nada decirle las cosas", ″le he repetido lo mismo muchas veces y no hace caso". Les ofrecí a ambos ejercicios, reflexiones, cuentos e incluso dinámicas que aceleraran el proceso de resolución de su conflicto. Sin embargo, me encontré nuevamente con la misma y áspera conclusión: la culpa recaía en su pareja, quien no satisfacía su necesidad emocional de conexión, a pesar de todos sus intentos. Marta se sentía frustrada y víctima de las circunstancias.

Veinte minutos más tarde, les hice otras preguntas, para que fueran capaces de mirar desde otra perspectiva el conflicto que tenían. Algunas de las preguntas fueron: ¿Cuándo fue la última vez que tuviste ese mismo sentimiento?, o ¿se parece en algo lo que le reclamas a Juan, a lo que les reclamabas a tus padres? Con estas preguntas, Marta rompió a llorar y comenzó a entender *"La Primera Ley del Pedo",* y comprendió que la manera en la que gestionamos las circunstancias interpretables de su vida, son un reflejo del interior. Es decir, tiene mucho que ver con lo que has pasado y aún no ha sanado.

Sin embargo, Marta sentía desesperación. Aún recuerdo parte de nuestra conversación:

—Está muy bien saber de dónde viene el problema, pero a mí me sigue doliendo.

—El proceso de curación y sanación lleva tiempo —asentí— como

dijo Warren Buffett, “nueve mujeres embarazadas de un mes no hacen un recién nacido”. —Intenté que cogiera perspectiva y saliera de su ensimismamiento.

—Pero si esto sigue así, no voy a poder aguantar, mi situación matrimonial está afectando mi salud.

Vi a Marta muy agobiada. Estaba atrapada en un túnel de pensamientos donde solo veía lo mismo que había reflexionado tantas veces antes de esa conversación. Pensaba que su situación actual iba a ser así para siempre y su falta de aire para respirar era evidente. A pesar de ello, al haber visto varias situaciones similares antes, continué con la sesión confiado en el cierre que podríamos lograr.

Como dijo Mark Twain: “La comparación es la muerte de la felicidad”. Aunque mi cliente era plenamente consciente de la correlación entre sus problemas pasados y presentes, tenía una inclinación inconsciente a juzgar las acciones de Juan, comparándolas constantemente con las de otras parejas, incluyendo aquellas que admiraba entre sus amigas.

Pensaba en la injusticia de la situación, en cómo era posible que él se comportara de esa manera cuando ella, en ese mismo escenario, nunca se habría comportado así. Hablar de las emociones es imprescindible dentro de todo proceso terapéutico, pero estas están ahí para decodificarlas y llevarnos a la acción, no para revolcarse en ellas indefinidamente, esperando a que las cosas se solucionen solas. Cuando se tiene esa **expectativa inconsciente,** se conoce como **disonancia cognitiva.**

Las disonancias cognitivas se componen de errores del pensamiento y de interpretaciones desagradables que nos llevan a estados emocionales negativos... y, por tanto, conducen a comportamientos poco sanos. La Disonancia Cognitiva no se produce al ver una realidad diferente a la que es, sino por darle un matiz e interpretar esa realidad en función de nuestras heridas no sanadas.

Ya le he comentado a Marta como ejemplo que, si Juan tiene una necesidad emocional no resuelta, puede elegir entre mirar a la persona que no resuelve su necesidad emocional (en este caso ella) o buscar una manera alternativa de satisfacer su propia necesidad.. .—

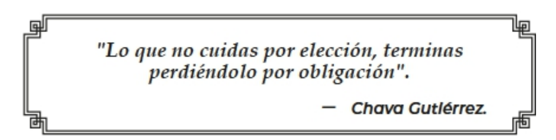
¿De qué otra manera podría transmitirle a Marta este mensaje? — Pensando en cómo resolver este caso de disonancia cognitiva, se me ocurrió lo que posteriormente se convirtió en una ley de vida: la *"Ley del Pedo"*. Este fue el momento crucial, cuando nació esta ley, y que a continuación compartiré los detalles.

El problema no radica tanto en cometer errores, sino en la firmeza con la que nos aferramos a nuestras creencias preconcebidas. A veces, nos obstaculizamos a nosotros mismos por la falta de apertura a diferentes perspectivas.

Como seres humanos, es natural equivocarnos y, de hecho, puede ser un proceso saludable para nuestro crecimiento. No obstante, el dilema surge cuando nos enfrascamos en disputas egocéntricas en torno a nuestros errores. En medio de las diferencias de opinión, nos aferramos tenazmente a nuestra propia postura, sin estar dispuestos a considerar alternativas. Es en este punto donde nuestro avance se ve obstaculizado y no logramos encontrar un terreno común.

Hace muchos años, un matrimonio se anuló porque una mujer llamada Indira osó negar que la tierra era el centro del universo. Por aquel entonces, en la mitología hindú, decía que la tierra estaba sostenida por cuatro elefantes que se apoyaban sobre el caparazón de una tortuga, que a su vez se balanceaba sobre una cobra.

Ese suceso marcó un drástico devenir en la vida de Indira, y no fue porque tuvieran diferencias irreconciliables, como afirman tener la mayoría de las relaciones antes de separarse, sino porque no supieron gestionar y respetar esas diferencias. La Ley del Pedo está diseñada para resolver esa problemática. Le he puesto así porque en gran parte de Latinoamérica la palabra *«pedo»* significa *«problema»*. Es tan utilizada que la he llamado así para que cada vez que escuches esa palabra, recuerdes la **Ley del Pedo.** Estoy seguro de que, aplicándola, tu vida en pareja e incluso en soledad, será más llevadera y podrá solucionarte más de un conflicto.



— PRIMERA LEY DEL

PEDO —

"Cuando las cosas no son como te gustaría que fuesen; es tu pedo, no el suyo".

Puede ser recurrente que sientas algún tipo de malestar porque las cosas no son como te gustaría que fueran, idílicamente hablando, porque lo que soñaste respecto a las relaciones, es muy distante de lo que estás viviendo ahora; y al mismo tiempo ves que a la otra persona no le afecta o no le importa, pues, déjame decirte que, si eso es lo que te está pasando, es TU pedo, NO el suyo.

Es común caer en la fantasiosa idea de que la persona a la que tanto quieres y por la que tanto has hecho, te debe algo. Tal vez hayas alimentado esa creencia en función de vuestra historia, de tu interpretación de la realidad o de tus expectativas.

Permíteme ser aún más claro: **nadie te debe nada**. Un amigo solo te debe dar su amistad, una pareja, su amor, tus padres, la vida, y todos ellos ya te han dado lo que han podido y de la forma que han sabido.

Te contaré una historia personal. Al principio de mi matrimonio, mi esposa y yo enfrentábamos algunas dificultades cuando me quedaba trabajando en el despacho de casa. Le pedía que no me interrumpiera mientras trabajaba, pero ocurría todo lo contrario. Esto provocaba que me hiciera preguntas que solo me llevaban a autoflagelarme. ¿Cómo es posible que, después de habérselo dicho tantas veces, no respete mi espacio? ¿No le importa lo más mínimo lo que le pido?

Aunque ya se lo había pedido, explicado y argumentado de mil maneras diferentes, ella, por el motivo que fuese, no lo consideraba tan importante como para cambiar su comportamiento. No podía ni quería que esto se convirtiera en una guerra permanente. Ya llevábamos un año con las mismas discusiones y estaba harto del mismo desenlace una y otra vez, así que decidí rendirme y aceptar las cosas tal y como eran.

Aceptar las cosas como son requiere mucha valentía, porque solo cuando uno acepta lo que es, de la manera que es, puede hacerse responsable de cambiar la situación que no le agrada. Así que decidí

aplicar la primera Ley del Pedo: ″si yo tengo un problema y la otra persona no lo tiene, depende de mí cambiar lo que me hace daño″, es mi pedo, no el suyo. Sin embargo, hay una gran diferencia entre aceptar las cosas y rendirse. Comprendí que por algún motivo que ambos desconocíamos, aquello que le pedía era de difícil cumplimiento para ella. Por lo tanto, asumí toda la responsabilidad y me pregunté: ¿cómo puedo ser parte de la solución y no parte del problema?

Esa misma tarde me sentí contento porque compré un cartelito de ″do not disturb″, similar al que se coloca en las puertas de los hoteles. Me encantaba la idea de que estaba ayudando a solucionar un problema que nos afectaba como pareja. Pensé que lo había logrado. Había conseguido enfocarme en ser parte de la solución en lugar de ser parte del problema.

Una semana más tarde, cuando había colocado el cartelito y estaba en plena sesión con mis auriculares puestos, mi esposa entró para preguntarme si podía sacar la basura... Sobraba decir que ella nunca había tirado la basura, ya que hasta ese momento siempre me había encargado yo de ello.

Contuve mi enfado lo mejor que pude, le hice un gesto de que estaba ocupado y continué con la sesión. Al terminar mi videollamada, calmé mis pensamientos rumiantes con un ejercicio de respiración. Me sentí desesperado, no porque ella hubiera abierto la puerta para preguntarme algo sin importancia, sino porque esa acción me conectaba con la infancia que había tenido, donde mis necesidades y emociones no eran importantes ni reconocidas, y abría la presa que contenía las emociones reprimidas durante mis años de adolescencia.

¿Qué puedo hacer para ser parte de la solución y no ser parte del problema? Esa pregunta me la repetí varias veces esa tarde. Mis heridas o traumas emocionales son mi responsabilidad, y abrir la puerta es un hecho neutral que yo interpretaba como algo dramático. Eso no significa que no tenga que validar mis emociones, pero sí que debo buscar en mí al responsable. Luego, tomé la decisión y el compromiso de cerrar la puerta con llave, además de poner el cartel, para que así, por si surgía cualquier situación, ella pudiera comprender que en ese momento estaba ocupado.

Dos días más tarde, al mediodía, ocurrió algo urgente. Mi esposa recibió una llamada de sus padres, quienes nos estaban invitando a cenar esa noche. Intentó entrar en el cuarto para preguntarme si tenía disponibilidad para ir, pero estaba cerrado con llave. A pesar de que habíamos hablado de que cuando estuviese cerrado con seguro y tuviera el letrero, significaba que no estaba disponible, golpeó la puerta para hacerme "esa pregunta urgente", y me limité a decirle que estaba ocupado.

Me sentí molesto al ver como se repetía el mismo acontecimiento, independientemente de lo que yo hacía para ser parte de la solución en vez de parte del problema. Era lo mismo que me pasaba en mi niñez, que por más que hacía para evitar los conflictos con mi familia de origen, al final, algo terminaba sucediendo a pesar de mis esfuerzos; me encontraba perdido, así que dejé que "el perro me sacase a pasear" para dejar respirar mis ideas.

Por dentro, estaba «fuera de juego». ¿Realmente no podría haber esperado una hora para hacerme esa misma pregunta?, ¿cómo puedo decirle las cosas para que comprenda?, fueron algunas de las preguntas que me hice a mí mismo mientras Chucha (la perra) me hacía caminar para que no me quedase parado en el mismo lugar.

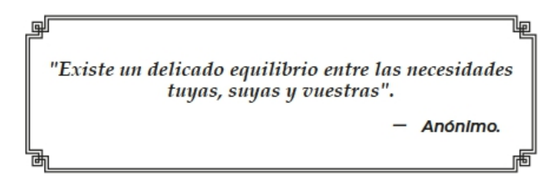
No te voy a mentir, sentí tristeza porque algo aparentemente muy simple y sencillo de solucionar se me dificultaba enormemente, y aunque respiraba profundo y me repetía frases como "no todo tiene que estar bien, para que yo esté bien", una parte de mí sentía desesperación ante esta situación.

Lo iba a intentar tantas veces como fuese necesario, así que me pregunté de nuevo: ¿Qué puedo hacer para ser parte de la solución y no parte del problema? Me recordé que si no soy parte de la solución, estoy siendo parte del problema. De repente, se me ocurrió comprar unos auriculares insonorizados. Ahora, cada vez que estamos los dos en casa y quiero que mi estudio se convierta en un santuario de confort, seguridad y tranquilidad, no necesito que mi esposa haga lo que yo creo que tiene que hacer para yo poder sentirme a gusto, sino que cierro con pestillo y me pongo los auriculares insonorizantes. Ya no necesito poner ningún cartel de "no molestar".

Te cuento mi historia, porque cada pareja tiene alguna situación

que detona ciertos conflictos, por eso, cuando sin darte cuenta, se te cruce un juicio o una crítica inconsciente, porque las cosas no son o no se hacen como tú entiendes que se deben hacer, recupera tu centro repitiendo el siguiente mantra: *"Cada persona siente, piensa y actúa de manera diferente"*, **y pregúntate ¿Cómo puedo ser parte de la solución, y no parte del problema?**

Es importante entender la diferencia entre aceptación y resignación. **Aceptar** implica soltar aquello que no depende de ti controlar, y centrarte en lo que tú sí puedes hacer. **Resignarte** implica someterte a las circunstancias sin hacer nada, porque existe una mentalidad de indefensión aprendida donde se piensa que de nada sirve lo mucho o poco que hagas para cambiar esa situación que tanto te molesta.



EJERCICIO:

•Piensa en un conflicto que tenéis en la relación, y hazte esta pregunta cinco veces:

1. **¿Cómo puedo ser parte de la solución?**
2. **¿Cómo puedo ser parte de la solución?**
3. **¿Cómo puedo ser parte de la solución?**
4. **¿Cómo puedo ser parte de la solución?**
5. **¿Cómo puedo ser parte de la solución?**

Todavía no he conocido a ninguna persona, que al hacerse esa misma pregunta cinco veces ante un conflicto, no calme su impotencia, e inyecte la claridad necesaria para saber dónde poner foco, y ser parte de la solución, en vez de ser parte del problema.

•**Primera ley del pedo:** Si hay algo que te genera fricción, y la otra persona no sabe, o no quiere o no es consciente del daño que genera, es tu pedo solucionarlo, no el suyo.

Posdata: La razón detrás del comportamiento inconsciente de mi pareja era la búsqueda de conexión emocional, la cual también tuvimos que abordar para encontrar una solución que beneficiara a ambos en la relación. ¿Cómo lo hicimos? Ajustando un horario familiar, para que ambos tuviéramos claridad sobre cuándo podíamos disfrutar plena y completamente el uno del otro.

— SEGUNDA LEY DEL PEDO —

"Si tu pareja te reclama por algo que no te afecta, el problema es suyo, no tuyo".

En cierta ocasión llegó a mi consultorio una pareja singular. Ella era una mujer de cuarenta años, esbelta, segura de sí misma y de una apariencia física suficientemente cuidada como para que no se notaran los diez años de diferencia que tenía con su pareja. Él también era un chico apuesto, aunque dejaba ver, entre diferentes ademanes, una inseguridad propia de quien le quedan muchas aventuras por vivir. Vamos a llamarlos Carlos y Roberta para mantener el anonimato.

Vinieron a mí por un conflicto que iba *«in crescendo»* y que llevaban más de un año sin resolver. Tengo que admitir que, al ver a una pareja tan exótica, sentí la curiosidad propia del conserje de una comunidad de vecinos y me acomodé en el sillón con la única intención de comprender la historia que estaba a punto de escuchar.

Ambos estaban recién llegados a Estados Unidos. Se conocieron trabajando en un hotel de la Gran Manzana. Sus inconscientes no tardaron en reconocerse y conectaron rápidamente. Roberta llegó escapando de un matrimonio donde existía violencia de género; Carlos fue a buscar fortuna al país de los sueños, para continuar con su historia de vida; proveer y atender a su madre, que lo necesitaba para que cuidase de ella, porque había tenido distintas dificultades a lo largo de su vida y de la que él siempre se había hecho cargo. Eran la pareja perfecta, Superman y la damisela en apuros.

Los primeros meses entre nosotros se caracterizaban por ser como los cuentos de magia: mucha conexión, pocos problemas y una extraordinaria pasión. Sin embargo, todos los cuentos de magia tienen un final, y la diferencia es que en la vida real, después del "final feliz", es cuando comienza la parte interesante de la película.

Roberta tenía un hijo al cual atender y enfrentaba urgencias económicas. Se focalizó principalmente en cómo ganar más dinero y terminó encontrando un trabajo como camarera en un local de striptease, donde le pagaban mucho mejor que en ningún hotel. Aunque la idea no le agradó a Carlos, comprendía la motivación detrás de su decisión y no puso ninguna objeción después de que Roberta le presentara a su jefe y le explicara la situación que la llevó a aceptar ese trabajo.

Con el pago de los cheques, las suculentas propinas y el entendimiento del negocio, Roberta se fue familiarizando cada vez más con la dinámica del local. No le parecía tan malo, a su parecer las chicas americanas apenas sabían moverse y ganaban tres veces más que ella. ¿Qué tan malo podía ser subirse a una tarima?

Carlos fue el primero que supo la decisión que había tomado al respecto y accedió de la misma forma que accedía a todo lo que le pedía su madre para ser un buen hijo y darle el soporte que ella necesitaba. Por dentro, el coraje le consumía e hizo lo mejor que sabía hacer: bloquear ese sentimiento tratando de no pensar en el motivo de su amargura.

No pasó mucho tiempo para que los efectos del trabajo de Roberta se hicieran notar. Se levantaba más tarde porque trabajaba por la noche, lo que hacía que conviviera menos con Carlos. Volvía a casa con purpurina y olores aromáticos que despertaban mil incógnitas sin resolver en el pensamiento de Carlos.

Luego, empezaron a llegar flores a casa de ciertos admiradores de Roberta, mientras traía cada vez más dinero. La incertidumbre y malestar que experimentaba su pareja empezaba a ser evidente. Por esto, Carlos, no tardó en realizar solicitudes de cómo podían encontrar una fuente económica diferente a la del club de striptease donde trabajaba su esposa. Aquellas solicitudes, posteriormente, se transformaron en críticas para sacar el malestar que tenía por dentro. Era evidente que no sabía cómo procesar y comunicar lo que le sucedía. Como Roberta se mantuvo en esta dinámica, llegaron los reclamos de Carlos hasta explotar en grandes discusiones. Esto demuestra que él no supo autocuidarse, ni tampoco tuvo la capacidad de comunicar cuáles eran sus límites, o aceptar la situación con la que convivía. Evitar una conversación difícil no evita el problema, sino que lo potencia con el paso del tiempo.

Roberta, al ver los celos que tenía su pareja, reivindicaba el punto que le había hecho tomar esa decisión con preguntar que hacían aún más daño al amor propio de Carlos ¿Hay algo qué nos dé más dinero? Al hacer esa pregunta callaba su protesta, pero le echaba leña a su malestar, y cultivaba un resentimiento que fue creciendo con el tiempo.

Roberta amaba a Carlos e idealizaba la relación, porque su hijo lo consideraba su padre, gozaban de una muy buena vida íntima y habían tenido una relación extraordinaria el primer año que habían estado juntos. Ella amaba las cosas tal y como estaban porque se sentía feliz, pero no se daba cuenta del impacto que tenía ese estilo de vida en Carlos.

Estando en una reunión por Zoom con los dos tuvimos una dinámica interesante:

—¿Roberta amas a Carlos?

—Con todo mi corazón —respondió inmediatamente.

—¿Carlos, tú te sientes amado por Roberta?

—La verdad es que no.

—¿Por qué? —pregunté aun sabiendo cuál iba a ser la respuesta.

—Porque lo que es importante para mí parece que no es importante para ella.

Carlos no se sentía amado por Roberta porque le estaba solicitando algo que él mismo no se daba: respeto y reconocimiento. En esa relación, tanto Roberta como él no estaban cultivando un amor saludable. Esta dinámica lo llevaba a adoptar una postura defensiva, empeorando la situación al adoptar una actitud pasiva ante la vida. Se sentía constantemente agredido, pero incapaz de actuar. Esto es resignación.

La única forma de mantener una relación saludable a largo plazo es asegurarse de que el proceso sea beneficioso para ambos. Si uno de los dos no está bien, a largo plazo, ninguno de los dos lo estará.

—¿Qué decisión tomaría una persona que se ama a sí misma en tu situación, Carlos?

—Poner límites en el trabajo porque siento muchos celos y me cuesta mucho imaginar a mi pareja teniendo ese trabajo —dijo con un suspiro final.

—¿Existe algún escenario en el que te sentirías cómoda dejando ese trabajo, Roberta?

—Sí, si pudiéramos encontrar algún otro medio de ingreso que sustituyera lo que estoy ganando actualmente.

—Eso es imposible —replicó rápidamente Carlos.

—Espera un momento —intervine antes de que comenzaran una discusión.

—¿Sería posible hacer un presupuesto para reducir al máximo los gastos mientras buscas otro trabajo, Roberta, y que Carlos busque un trabajo más rentable que el actual?

—Sí, estoy abierta a esa posibilidad.

—¿Y sería posible lograrlo en menos de tres meses trabajando juntos en la búsqueda de esa posibilidad?

—Estaría feliz —dijo Carlos con una sonrisa.

—Yo también —agregó Roberta.

Para generar una comprensión mutua en la relación, es vital hacer preguntas ″me importas″ que demuestren interés en la otra persona, preguntas que indiquen que te importa su mundo interior. Estas preguntas tienen como objetivo conocer más a fondo a la persona que tienes frente a ti. Formular preguntas como: ¿Qué piensas acerca de...? ¿Cómo te sientes ante esta situación? es fundamental. Una vez que creas haber comprendido la situación de tu pareja, repite lo que escuchaste y pregunta: ″¿Lo entendí correctamente?, ¿te estoy comprendiendo adecuadamente?″ Eso se llama validación, y es una característica presente en todas las parejas extraordinarias.

Es paradójico, pero cuando comprendes a tu pareja, realmente entiendes el conflicto. En ese momento, tienen la oportunidad de negociar algún punto intermedio donde ambos puedan estar satisfechos. Si ya sabes lo que quieres y lo que necesitas, y comprendes que eso forma parte de tus ″no negociables″ sin ninguna alternativa de poder gestionar esa situación sin que pierdas

tu autoestima en ese proceso, tu elección sobre tus ”no negociables” debe ser siempre tu amor propio. Por lo tanto, la decisión de trabajar en una resolución debe ser de tu pareja. De ahí que sea su responsabilidad, no la tuya; tu responsabilidad es tratarte como una persona que se ama a sí misma. Amar a alguien que te pide que pierdas tu amor propio no es amor, sino un vínculo traumático.

EJERCICIO:

Piensa en aquellas situaciones que te generan fricción y pregúntate:

- ~~¿Qué haría en esta situación una persona que se ama a sí misma?~~

Ten cuidado con confundir el amor propio con el ego. **La palabra autoestima se refiere a estimarse a uno mismo, mientras que la palabra egocentrismo quiere decir que nos centramos en nosotros** mismos sin importar si existe estima o no. ¿Cómo se come eso? Si tu solución a un problema es una solución extremista, estás respondiendo directamente desde el ego.

- **Segunda ley del pedo:** Si tú sabes quién eres, cuáles son tus valores y qué necesitas para ser feliz, tanto en tus negociables como en tus no negociables, tu responsabilidad es velar por tu autocuidado por encima de todo. Si tu pareja no acepta, no comprende o no está dispuesta a ceder para que te sientas seguro/a o protegido/a en la relación; es su pedo, no el tuyo.

No existen parejas felices, sino personas felices que hacen pareja, y para que eso sea posible, cada uno tiene que enfocarse en su propio balance, diciendo lo que necesita para sentir tranquilidad.

— TERCERA LEY DEL PEDO —

“Tercera ley del pedo: no es tu pedo, ni su pedo, es vuestro pedo.”

Un amigo me dijo en una ocasión: «Terreno cedido, terreno perdido». Cuando se cede un terreno, puede ser por dos motivos muy diferentes: porque ese espacio vital no hace una diferencia, y se piensa que es un paso necesario para generar esa adaptación, o porque la persona que cede no sabe lo que está desechando hasta

que experimenta las consecuencias de una mala autogestión.

Para poder llegar a un acuerdo satisfactorio, se tiene que hacer una negociación muy diferente a lo que se entiende como una negociación exitosa en un bazar turístico que visitas una vez y ya no más. De nada sirve tomar ventaja en una negociación cuando existe una relación de pareja, si esa negociación no tiene mentalidad de largo plazo, no tiene futuro.

Sin embargo, a veces llegar a un acuerdo resulta complejo, y para explicarte por qué, voy a contarte un cuento...

"Había una vez seis hombres ciegos que querían descubrir cómo era un elefante, así que decidieron averiguarlo tocándolo:

– Cuando el primer hombre tocó la pierna, dijo: «Oye, esto es un pilar».

– El segundo hombre dijo: «No, es como una cuerda», cuando tocó la cola.

– El tercero dijo: «No, es como una rama gruesa de un árbol», mientras tocaba la trompa del elefante.

– El cuarto hombre dijo: «Es como un gran abanico», mientras tocaba la oreja.

– El quinto hombre dijo: «No, es una pared enorme», mientras tocaba el vientre del elefante.

– El sexto hombre dijo: «Es una tubería sólida», mientras tocaba el colmillo del elefante.

Los hombres comenzaron a discutir sobre el elefante y cada uno insistió en que tenían razón".

Para ti y para mí, está claro: cada uno tiene razón en lo que apreció.

El punto es que prácticamente en todos los argumentos hay un elefante, o al menos una parte del elefante; sin embargo, ese elefante se encuentra en algún lugar en medio de todas esas perspectivas.

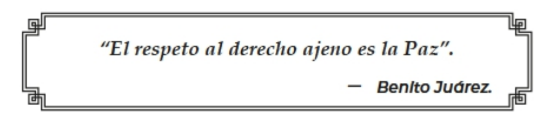
¿Cuál es la moraleja de la historia?

Que todos vemos solo una parte de la realidad de nuestro elefante, incluso el gris del elefante, implica metafóricamente que no

existe una visión única de los 'hechos'**. A menudo, los problemas no son blancos o negros, sino de amplia variedad de grises.**

La moraleja de la historia es reconocer que la **perspectiva de tu pareja es tan válida como la tuya.** No tienes que estar de acuerdo, pero, para superar un incidente lamentable, debes **mostrar respeto por las opiniones ajenas.**

Un gran político y abogado Mexicano dijo en cierta ocasión:


"El respeto al derecho ajeno es la Paz".

— Benito Juárez.

Durante una sesión, el esposo demostró estar más preocupado por la comodidad de su madre al visitar la casa que por el bienestar emocional de su esposa. Le narré a la pareja la historia del elefante, buscando transmitir un mensaje sutil sobre la importancia de la empatía y la comprensión mutua.

Más tarde, esa misma noche, el esposo adoptó una actitud humorística al simular buscar algo en la casa, lo que contribuyó a aliviar la tensión del momento. La esposa, desconcertada, le preguntó: —¿Puedes decirme lo que estás buscando para que lo encontremos juntos? —Estoy tratando de encontrar al elefante en la habitación.

Ella se rio y empezaron a trabajar juntos para descubrir cómo se veía este elefante.

A menudo, durante un conflicto, sentimos que estamos en equipos diferentes, tratando de sumar puntos, el uno contra el otro. Cuando esto sucede, **los dos pierden**. El objetivo de tratar de resolver un conflicto es encontrar **el mejor beneficio para ambas partes**. A veces, esto requiere un compromiso, otras veces, lo único que necesitan las parejas es sentirse comprendidos.

De cualquier forma, necesiten lo que necesiten, es vital que aprendáis a solucionar los conflictos, desde la tercera ley del pedo, es decir, **con la camiseta del mismo equipo.**

Enamora-dos, comprometi-dos, enfada-dos, es cosa de dos. Incluso casa-dos, significa casa de dos. No dejéis que nadie se meta en vuestra relación; ya sean amigos, compañeros, o familiares.

Si tienes dificultades para respetar la perspectiva de tu pareja, puede ser porque la ves en el otro equipo. Esto es algo común, no te machaques por ello. A menudo destacamos nuestras cualidades positivas y etiquetamos a la pareja con características negativas para sentirnos mejor con nosotros mismos. ¿Quién no abusó en algún momento con un poco de indulgencia y un exceso de crítica cuando existe un sentimiento de desamparo?

Esto es lo que Fritz Heider llama "*El error de Atribución Fundamental*". Es muy parecido a decir: "Yo estoy bien, tú tienes defectos que solucionar".

Esta visión competitiva se interpone en el camino de la resolución de conflictos. La forma de manejarlo es utilizando la **Ley del Pedo.**

Si uno de los dos está siendo egoísta en algún momento, los dos tienen un área de oportunidad, porque en un equipo da igual quién meta los goles, independientemente de la posición que cada uno ocupa, todos pierden y todos ganan.

Las relaciones son como la homeostasis, un continuo vaivén de adaptación a los diferentes desequilibrios que se generan, donde cada uno debe buscar su centro independientemente de las situaciones que surjan. Es soltar la familia de origen para abrazar el tipo de familia que desean crear juntos.

Y respetando la tercera Ley del Pedo, no se debe persuadir ni tratar de resolver el problema hasta que ambos puedan exponer su percepción y sentir la validación de la pareja de manera satisfactoria. De lo contrario, se corre el riesgo de querer cambiar la camiseta del equipo sin darse cuenta.

• **Conclusión:** aquí ya no es tu pedo, ni su pedo, es vuestro pedo, es decir, es vuestro problema. Ambos tenéis un mismo objetivo: cambiar la situación tal y como es, y los dos tenéis que hacer un esfuerzo activo por cambiar la dinámica.

En una encuesta realizada sobre el divorcio, realizada por Lynn Gigy, Ph.D. y Joan Kelly, Ph.D., el 80 % de los hombres y mujeres divorciados dijeron que su matrimonio se acabó porque gradualmente se distanciaron y perdieron el sentido de cercanía, o porque no se sintieron amados y apreciados" Dr. John Gottman.

Al principio de toda relación romántica hay una oleada de

sentimientos que te llevan a querer pasar cuanto más tiempo juntos mejor. Esa entrega desbordada es impulsada por la liberación de dopamina, una hormona que inunda tu cerebro cuando algo nuevo capta tu atención. **La dopamina** crea **atracción y te mantiene enganchada/o; es una adicción afectiva.**

Sin embargo, ese impulso inicial se desvanece y tus niveles hormonales tarde o temprano vuelven a la normalidad, y normalmente las lealtades de la familia de procedencia crea *pedos* y discrepancias que os distanciarán el uno del otro, de una u otra forma.

Las parejas terminan normalizando la bendición de compartir una vida en conjunto, y luego perciben esa bendición como una maldición cuando no han creado su propia constitución familiar, porque eso significa que tienen camisetas de diferentes equipos.

La buena noticia es que, si elegís intencionalmente nutrir vuestra relación, dedicándole tiempo a armar conjuntamente los valores, reglas y creencias a los que queréis hacer justicia. La inversión de tiempo, energía y esfuerzo, no os costará trabajo, y vuestro cerebro producirá más **oxitocina**, la *«hormona del amor»*, al incentivar la conexión y la intimidad, como el contacto físico y el apoyo emocional. Dejaréis de abandonar el timón a la deriva y podréis crear juntos una dirección hacia la cual avanzar en equipo. Ahí está la importancia de que juntos os centréis en vuestro *pedo*.

Vuestro pedo es el desafío más importante en la creación de esta conexión; está en cómo percibís la relación. Hay una gran diferencia entre pensar en *«tus pedos»* y *«mis pedos»*, a decir, *"nuestros pedos"*. Es un nivel de conexión más profundo, aunque muy pocas parejas que conozco alcanzan realmente ese nivel de intimidad emocional.

Al cambiar vuestra perspectiva e identificaros en un *«nosotros»* como una entidad que existe entre ustedes, pueden empezar a trabajar juntos en cualquier desafío que la vida les proponga. En vez de culpar a tu pareja, y centrarte en solucionar tus pedos derivados de ese contexto, generando cierta sensación de soledad o abandono, consiguen abordar los desafíos como un frente unido, trabajando como un equipo de alto rendimiento emocional.

Reconocer que la relación en sí requiere trabajar en ella todos los días, y colaborar para hacerse la vida más fácil el uno al otro, genera

como consecuencia natural el correcto enfoque de los objetivos y hace que el proceso de fortalecer la conexión sea más fácil para los dos.

Este cambio de mentalidad transforma los desafíos en **obstáculos compartidos**, lo cual divide los problemas a la mitad. ¿Cómo nos alivia sentir que nuestros problemas se comparten equitativamente? Al ver la relación como un nosotros, se desarrolla un sentido de identidad propio, con un conjunto de necesidades, fomentamos el principio de colaboración en vez de competencia.

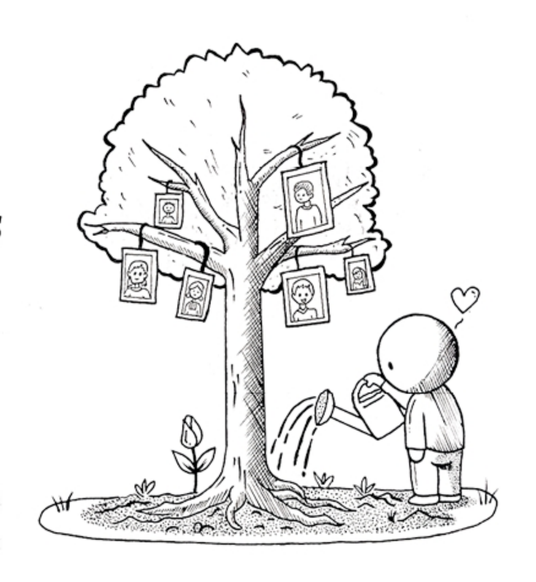
No sois el uno contra el otro, sois los dos contra el mundo.

EJERCICIO:

•Si alguna vez tenéis una diferencia de opinión y no saben cómo ponerse de acuerdo, hagan lo siguiente. Pongan el uno en el otro la mano en el corazón, y mientras se miran a los ojos, reciten lo siguiente:

> *"Ambos queremos sentirnos, vistos, escuchados y comprendidos. Queremos sentirnos importantes, y si no ganamos los dos, no nos vale la solución."*

La familia es un árbol que se riega...





...Y a veces también se poda.



CONSTITUCIÓN FAMILIAR

Disfrutando de una inmersión total en una sesión, salió a relucir una herida emocional que llevaba un tiempo haciendo acto de presencia, de repente, vi cómo el minutero del reloj se aproximaba peligrosamente a los 10 minutos para las 2:00 pm, hora que marcaba el fin de la sesión y el comienzo de mi turno de comida para ir a descansar y recargar pilas después de las cinco sesiones que había tenido hasta ese momento, pero no podía dejarlo así. Me chirriaba los oídos al escuchar construcciones mentales que encumbraban al ego y enajenaban al corazón.

Como si hubiera escuchado un golpe de martillo, fruncí levemente el ceño, respiré pausadamente y acepté que la sesión no iba a terminar a su hora, me aventuré a partir el melón de conversación que sabía que iba a generar una resistencia natural e innecesaria.

—¿Por qué estás tan seguro de que fue tu pareja? —le pregunté.
—¡Yo sé que fue Rocío! ¿Quién, sino?, siempre me esconde las cosas para que no las encuentre—. Alberto estaba furioso.

—¿Y Rocío es culpable hasta que se demuestre lo contrario? —le pregunté para darle otro enfoque.

—Fue ella, como la vez anterior que pasó. No se me ocurre cómo más se pudo haber perdido.

— Entonces... ¿Ante la duda...?, ¿ya existe un culpable designado?
—Alberto estaba convencido de su postura y culpaba a Rocío por el mero hecho de que ya había ocurrido antes.

—Estoy cansado de tus preguntas para hacerme llegar a un punto. ¿No puedes decirme directamente lo que estás pensando?

Alberto solo estaba escuchándose a sí mismo y, además de enfadarse con Rocío, también estaba molesto conmigo por no darle la razón.

—¿Cómo es posible que el sistema judicial de cualquier país democrático brinde un trato más justo en caso de duda que el que tú estás ofreciendo a tu esposa? —le pregunté, con la intención de hacerle reflexionar sobre cómo estaba asignando culpas, adoptando una filosofía basada en la presunción de culpabilidad, y fomentando el recelo y el miedo al error en su familia. Trataba de guiarlo hacia esa conclusión, sin embargo, parece que no tuvo el efecto deseado, y su frustración por no llegar a comprenderlo me llevó a cambiar mi enfoque pedagógico.

—Porque la justicia funciona mal.

—No, porque el concepto de presunción de inocencia significa que «es preferible dejar impune un delito de un culpable que condenar a un inocente», Ulpiano (200 A.C.), puedes saber que existe una relación con ciertos niveles de toxicidad cuando funcionan bajo la premisa de culpable hasta que se demuestre lo contrario...

—Lo que pasa es que yo ya la conozco, sé cómo es, y me puedo equivocar, si mucho, una de cada cien veces en este tipo de situaciones, independientemente de lo que me diga.

— En ese caso, estás generando la profecía autocumplida en negativo, más conocida como efecto Golem. Esto ocurre cuando piensas que otra persona no será capaz de cambiar o de lograr lo que se propone, lo que sabotea su propio cambio, merma su autoestima y construye una dinámica competitiva entre ustedes dos. Esto afecta su rendimiento y su percepción de identidad se estanca, impidiéndole prosperar o mejorar.

—Vale, entiendo, entonces se trata de que ¿le tengo que dejar pasar todas, independientemente de lo que me perjudique?

—Nunca he dicho tal cosa. Lo que trato de sugerir es que la compasión está estrechamente vinculada con la presunción de inocencia, y que si no existe certeza no se puede buscar responsabilidad en nadie. Es más, de lo que se trata es de que se busquen soluciones, en vez de culpables.

Al darse cuenta, Alberto se queda callado durante unos segundos y sorprendentemente, pregunta:

—"¿Cómo puedo enmendar la situación ahora?» (Había pensado que iba a ser una conversación más larga de lo que resultó ser al final)."

Construir una cultura de compasión y aprecio a nivel familiar es la base para hacer de vuestra casa un hogar, un castillo de protección y seguridad donde se tenga ganas de volver después de un día duro, en vez de correr para no enfrentar los conflictos, y acusaciones que esperan a una pareja en crisis al volver del trabajo.

El problema de señalar lo que está mal todo el tiempo es que se siembra una negatividad que contamina cada rincón de tu vida. Nunca nada es suficiente, nadie se siente bastante, y cualquier logro es tan efímero como un cometa a medianoche. El miedo a la equivocación existe porque en la escuela el color rojo se encargaba de tachar nuestros errores y dejarnos con la sensación de no ser lo suficientemente buenos. Socialmente, es lo que hacemos, nos fijamos en lo malo en vez de lo bueno, y ese cambio de enfoque es donde se encuentra la felicidad en una relación, en la decisión intencional y consciente de tener una **perspectiva positiva.**

Para cambiar la dinámica tenemos que cambiar el hábito de buscar subconscientemente aquello que nuestra pareja está haciendo mal, buscar por qué te altera ese tipo de comportamiento y responsabilizarte de tu pedo (Vuelve al capítulo de la Ley del Pedo si es necesario para interiorizar el concepto), para poder aceptarlo y apreciar las bendiciones que disfrutas al compartir tu vida con tu pareja.

Muchas veces, detrás de esa búsqueda inconsciente de lo que está haciendo mal tu pareja, existe una insatisfacción interior que no se sabe gestionar. Cuando eso pase pregúntate: ¿Y qué tiene? ¿Tanto te afecta eso? ¿Por qué te afecta tanto? ¿Cómo puedes ser parte de la solución en vez de parte del problema? En cambio, encontrar gestos, detalles o acciones positivas de tu pareja es como encontrar un tesoro. Te lleva un tiempo de reflexión, luego de gratitud, posteriormente de conexión, y al final te regala la certeza de una bendición.

Cuando nos empeñamos en buscar lo que nuestra pareja está

haciendo bien, promueves e incentivas su mejor versión y habrá un mejor clima en el hogar. Probablemente, te sorprenderá el vuelco desproporcionado que un sutil cambio puede generar.

Para que tu pareja se sienta valorada y apreciada, es importante expresar con frecuencia y en voz alta palabras como ″gracias″ o ″aprecio que hayas dicho (o hecho) esto″. Se trata de comenzar a reconocer y validar cada gesto positivo, dejando atrás la dinámica de culpa y castigo, y en su lugar, fomentando un ambiente de amor y aprecio mutuo. Aunque pueda sonar ilógico, la realidad es que la mayoría de las personas operan bajo este patrón.

Lo maravilloso de la estrategia del amor es que cuanto más agradeces las acciones de tu pareja, más probable será que repita ese comportamiento en el futuro. Por ejemplo, imagina que Rocío le prepara un café a Alberto para empezar el día, y al recibirlo, él le agradece con una sonrisa de gratitud, cariño, orgullo y admiración. Dos semanas después, y luego dos años más tarde, Alberto continúa recibiendo su café con la misma muestra de agradecimiento y sonrisa. ¿Será porque sigue sintiendo el efecto positivo de su agradecimiento? Son los pequeños gestos, como servir un café, traer una toalla al baño o pasar un objeto, los que muchas veces pasan desapercibidos, pero que son fundamentales en la construcción de una relación amorosa y apreciativa.

Lo que hace que el matrimonio dure es, sobre todo, disfrutar de la compañía del otro, no solo físicamente, porque eso se reduce con los años. Debes tener a una persona con la que te diviertas y que te estimule. Tienes que pensar en términos de diez mil cenas: si puedes imaginarte cenando con una persona diez mil veces, deberías casarte con ella." (desde "*La riqueza que el dinero no puede comprar: Los 8 hábitos ocultos para una vida plena*" de Robin Sharma)

— TEORÍA DE LOS PUENTES DE CONEXIÓN —

La Teoría de los Puentes de Conexión explora el poder transformador de los pequeños gestos y acciones constantes en las

relaciones humanas. ¿Sabías que una gota de agua puede romper una piedra? No por su fuerza, sino por su constancia. Esta metáfora nos invita a reflexionar sobre cómo los esfuerzos consistentes, aunque sean pequeños, pueden superar cualquier obstáculo, al igual que una gota de agua puede perforar una roca con determinación y paciencia.

Los seres humanos no somos definidos por lo que hacemos ocasionalmente, sino por nuestras acciones constantes, incluso las más pequeñas, ya que estas tienen el poder de moldear nuestra personalidad y determinar los resultados que obtenemos en la vida.

En este contexto, los momentos pequeños e intencionales adquieren una importancia significativa en la construcción de relaciones sólidas. Más allá de los gestos extravagantes y aislados, son las pequeñas cosas las que realmente cuentan. Uno de estos aspectos fundamentales en las relaciones es lo que llamamos ″acercarse al otro″.

″Acercarse al otro″ implica cualquier acción que busque establecer conexión con nuestra pareja. Puede ser desde un simple ″buenos días″ hasta expresiones de afecto o solicitudes de apoyo emocional en momentos difíciles. Algunas de estas solicitudes son fáciles de identificar y responder, como pedir algo durante una cena, mientras que otras, más complejas, pueden ser malinterpretadas como una pérdida de tiempo.

En resumen, la Teoría de los Puentes de Conexión nos recuerda que las relaciones se fortalecen a través de la constancia en los pequeños gestos, y que estos actos de conexión cotidiana son fundamentales para mantener la solidez y la intimidad en una relación.

INTENTOS DE CONEXIÓN PARA LA SUPERVIVENCIA EMOCIONAL

1. Presta atención a lo que te dice.“¿Cómo me veo?” ″¿Viste esa

ardilla?”

2. Responde a solicitudes sencillas. “¿Podrías llevar a Firulais a dar un paseo?”
3. Ayúdalo/a cuando te lo solicite si tienes la posibilidad de hacerlo. ″Ayudemos a mi abuela haciéndole una visita, se siente sola.″
4. Muestra interés o entusiasmo activo en sus logros. ″¿Te gusta mi dibujo?″ ″¿Cómo estuvieron las galletas?″
5. Responde a las preguntas o solicitudes de información. ″¿Mi amigo Pedro está en camino? ¿Puedes darle nuestra dirección, por favor?″
6. Platica con tu persona favorita. ″Recuerdas cuando regresó...″
7. Comparte con Él/Ella los eventos de tu día. ″¿Qué has estado haciendo?″
8. Responde a sus bromas. ″¿Escuchaste el chiste de...?″
9. Ayúdalo/a a eliminar el estrés. ″Has estado cocinando todo el día, estás tan cansado/a, ¿quieres un masaje?″
10. Escúchalo/a cuando tenga un problema. ″Cariño, quiero salir a caminar pero me duele el pie.″
11. Sé cariñoso. ″Ven a acurrucarte conmigo mientras leo.″
12. Juega con Él/Ella. ″¿Jugamos al ajedrez o nos jugamos unas partidas de Counter Strike?″
13. Únanse para aprender algo. “Vamos a esa clase de patinaje sobre el hielo”
14. Únete a sus aventuras o propón una. ″¿Quieres explorar el bosque mañana?″

• CONSEJOS:

Te aconsejo en tema es observar los **″intentos de conexión″** que tú y tu pareja hayan realizado durante el día.

Es fundamental aprender a reconocer estas ofertas en nuestra relación y dar el siguiente paso, que consiste en ″construir un puente″ con estos ″intentos de conexión″.

• ASPECTOS A NOTAR:

Observa cómo te sientes al compartir algo auténtico, incluso si no es un secreto familiar. Fortalecer la relación requiere esfuerzo y apertura emocional.

A menudo, este esfuerzo es sorprendentemente pequeño: observa cómo la gente se abre fácilmente cuando nosotros damos el primer paso.

Los seres humanos no somos lo que hacemos ocasionalmente, sino lo que hacemos de forma consistente, incluso en las pequeñas cosas. Estos hábitos tienen el poder de transformar nuestra personalidad y, con el tiempo, nuestros resultados en la vida. Los momentos pequeños e intencionales tienen más peso que los gestos extravagantes y aislados cuando se trata de construir una relación sólida. Si lo piensas detenidamente, te darás cuenta de que son las pequeñas cosas las que cuentan. Una de esas pequeñas cosas que tienen gran importancia en una relación es que "esté ahí para ti".

Por eso es crucial actualizar el software del amor y cultivar la creencia de que tu pareja es digna de honor, respeto y gratitud. Así, cosecharás las recompensas de una relación consciente y cultivada.

Sin embargo, el agradecimiento pensado es como un orgasmo silencioso: si no se expresa, parece no existir. No basta con pensarlo o sentirlo, es necesario comunicarlo. Y mientras más medios utilices para expresarlo, mejor. Debes comunicar verbal y no verbalmente las cosas que aprecias y admiras en tu pareja, y hacerlo con frecuencia.

Si haces eso, vas a sacar un notable alto en tu relación. ¿Quieres un sobresaliente?, aprovecha cuando estéis en público para decirlo orgullosamente. El amor es una ecuación matemática: si tienes 20 momentos positivos por cada momento negativo, tienes una relación positiva, de las que irradias orgullo por sentirte parte. Lo que la mayoría de las personas desconocen es cómo hacer para desarrollar esa **cultura de admiración y cariño.**

Para ayudarte a crear una identidad familiar, amorosa y apreciativa, te voy a dejar a continuación tres claves:

1. Recibe con una buena bienvenida a tu pareja después de volver del trabajo. Un fuerte abrazo, una sonrisa de oreja a oreja, un «te eché de menos», hace que volver a casa se sienta como el mejor lugar donde uno puede estar.

2. De la misma forma, es importante siempre despedirse con un beso. Se trata de que cada momento de unión y desunión sea

también un momento de conexión y reconexión. Es importante imprimir mensajes positivos de manera recurrente en la relación. Ese simple acto aumenta la autoestima y la confianza de la pareja. Para saber cómo hacerlo, os ayudará mucho conocer profundamente los 5 lenguajes del amor de Gary Chapman, más adelante te hablo de ellos.



(Si quieres conocer cual es tu lenguaje del amor, puedes realizar el TEST que tengo preparado para ti, solo debes escanear el código QR o ingresar en mi página web www.chavagutierrez.com y en el menú principal buscar la sección que dice 'gratis').

1. Ser una pareja consciente implica alegrarte de sus alegrías y entristecerte de sus tristezas.

Recuerda que sois un equipo y no podéis generar pertenencia, empatía y colaboración si no estáis ahí el uno para el otro. Así que tómate el tiempo para escuchar auténticamente lo que le va ocurriendo día a día desde tu plena presencia.

Estas conexiones emocionales crearán una riqueza de sentimientos positivos entre ustedes para que, cuando los desafíos aparezcan, puedan resolverse fácil y rápidamente. Ya que tendrán una gran cantidad de balance amoroso positivo que os permitirá afrontar el pago de esa derrama emocional sin tanta dificultad.

• **La moraleja de la historia es:** expresa tus «te amo» y «eres maravillosa/o», con frecuencia y de tantas formas diferentes como puedas.

EJERCICIO:

Evita hacer presuposiciones y, en su lugar, cultiva la antítesis de la paranoia, conocida como *'Pronoia'*. Esto implica creer que el universo conspira a tu favor. Es tener la convicción de que todo lo que ocurre, sea lo que sea, siempre será para tu mayor bien.

Cuando evitas juzgar y en su lugar aceptas, comprendes y sueltas, **la**

vida adquiere un color especial.

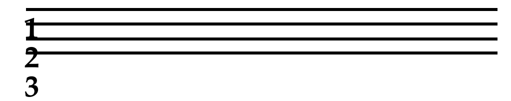
•¿Qué significaría para ti desarrollar la curiosidad en lugar de la certeza sobre el comportamiento de tu pareja?

Para poder lograrlo haz el siguiente ejercicio intencional durante una semana y podrás ver cómo el enfoque lo cambia todo:

• **LUNES:**

| *Aprecia intencionalmente a tu pareja:*

Enumera al menos tres características que te parezcan entrañables de él o ella.


1
2
3

• **MARTES:**

| *Pueden hablar fácilmente de los buenos momentos de vuestra relación:*

Elige un gran momento que compartisteis el uno con el otro, y descríbelo con detalle.

• **MIÉRCOLES:**

| *Tenemos objetivos comunes en lo personal y familiar:*

Elige uno de esos objetivos que os unen, en vez de pensar en lo que os desune, y escríbelo, explicando qué es y por qué es importante para ustedes ese objetivo.

• **JUEVES:**

| *Me atrae físicamente mi pareja:*

Especifica de forma escrita un atributo físico que te atraiga de tu pareja.

• **VIERNES:**

| *Mi pareja tiene cualidades específicas que a mi me enorgullecen:*

Escribe tres características que te enorgullezcan.

1
2
3

En la vida hay dos clases de personas; las moscas y las abejas. Las personas moscas dan igual en que paraíso se encuentren, que siempre van a encontrar la manera de encontrar una mierda donde fijarse, y las personas abejas buscan y buscan cuanto haga falta para poder posarse en una flor por la que merezca plegar sus alas ¿Qué tipo de persona decides ser tú?

— LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR —

Seguramente, ya habrás escuchado hablar o has leído el libro de los 5 lenguajes del amor de Gary Chapman. De no ser así, te lo resumo brevemente: de la misma forma que existen diferentes idiomas para comunicarse, como el inglés, el francés o el alemán, hay distintas maneras de recibir y dar amor, y cada quien tiene una diferente. Lo cual impide, en ocasiones, que las parejas se sientan amadas al demostrar afecto de maneras diferentes a las que necesitan y están buscando.

Puedes expresar afecto a tu pareja regularmente, pero ¿realmente te tomas el tiempo para comunicarlo de la manera en que tu pareja necesita?, incluso el amor a veces puede perderse cuando dos hablan diferentes lenguajes de amor.

¿CUÁLES SON LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR?

Todos podemos relacionarnos con la mayoría de estos idiomas, pero cada uno de nosotros tiene una sensibilidad sobre uno o dos de esos idiomas del amor que hace que nos sintamos verdaderamente

amados.

Descubrir el lenguaje de amor principal que conecta cada uno de los dos, y hablar ese idioma con regularidad tiene el potencial de crear una mejor comprensión de las necesidades del otro y desarrollar vuestro vínculo afectivo de una manera más eficiente.

1. **Palabras de afirmación:** Aquellas personas cuyo lenguaje de amor es la afirmación valoran mucho los gestos verbales de afecto. Para ellos, escuchar un ”te amo”, recibir cumplidos, expresiones de gratitud y, en muchos casos, mantener una comunicación digital constante, ya sea a través de mensajes de texto o halagos en redes sociales, son elementos fundamentales para sentirse amados y valorados.
2. **Tiempo de calidad:** Para aquellos que tienen como lenguaje de amor el tiempo de calidad, la verdadera conexión se establece cuando su pareja elige pasar tiempo con ellos y se compromete plenamente en ese momento compartido. Valoran la escucha activa, el contacto visual y la presencia total, ya que es a través de estos actos que se sienten auténticamente amados.
3. **Actos de servicios:** Si tu lenguaje de amor son los actos de servicio, valoras cuando tu pareja hace todo lo posible para hacerte la vida más fácil. Son cosas como; llevarte sopa cuando estás enfermo, prepararte el café por la mañana, o recoger la ropa de la tintorería cuando tuviste un día ajetreado en el trabajo.
4. **Regalos:** Si tu lenguaje de amor es a través de los regalos, te sientes amado cuando recibes ”símbolos visuales de amor”, como los llama Chapman. No importa tanto el valor monetario, sino el significado detrás del regalo. Aquellos con este estilo aprecian la reflexión cuidadosa, la elección deliberada del objeto para representar la relación y los beneficios emocionales de recibir el regalo.
5. **Contacto físico:** Las personas que tienen el contacto físico como su lenguaje de amor se sienten amadas cuando reciben muestras físicas de afecto, como besarse, tomarse de la mano, acurrucarse en el sofá y tener un momento de intimidad. La intimidad física y el tacto pueden ser muy positivos y sirven como un poderoso conector emocional.

Las raíces de cada uno de estos lenguajes del amor se remontan a nuestra infancia, algunas personas solo sentían un profundo afecto y amor por parte de sus padres cuando recibían alguno de estos idiomas, ya fuese por un comportamiento aprendido o por la ausencia de aquello que más necesitaban.

	COMO COMUNICARLO	ACCIONES
PALABRAS DE AFIRMACIÓN	Apreciación, empatizar, escuchar activamente.	Mandar un mensaje inesperado, una llamada cariñosa, un halago después de arreglarse.
TIEMPO DE CALIDAD	Pon todos tus sentidos en tu pareja de manera ininterrumpida.	Crea momentos únicos y especiales para los dos. Viajes los fines de semana, cosas que nunca hayáis hecho antes.
ACTOS DE CALIDAD	Quieren saber que tú estás ahí para ayudar, en caso de que se necesite.	Lavar la ropa, hacerle el desayuno y llevárselo a la cama, ayudarle cuando esté estresado.
REGALOS	Considerar a tu pareja como una prioridad.	Dar regalos como muestra de que piensas en tu pareja. Aunque sean pequeños tienen importancia, demuestra gratitud cuando recibas regalos.
CONTACTO FÍSICO	Lenguaje no verbal, tocar para expresar amor.	Un abrazo, un beso, mostrar afecto físico a menudo. Tener intimidad es una prioridad.

— EL SEXTO LENGUAJE —

Sin embargo, también existe un sexto lenguaje del amor que he ido descubriendo a lo largo de años de experiencia tratando este asunto.

El sexto lenguaje del amor es **sentirse conocido**, ya que un denominador común que tienen todos los mejores amigos, es que se conocen profundamente el uno al otro. ¿Te gustaría saber cómo desarrollar ese conocimiento profundo?

Si alguna vez has sentido que tal vez no encajas en ninguno de los lenguajes de amor más conocidos, o tal vez encajas en algunos de

ellos, pero no te sientes del todo identificado, entonces tal vez sea porque te sientes más amado cuando te sientes **conocido y validado por las personas a las que quieres.** Tal vez te estés preguntando: "¿Qué significa esto exactamente?"

El último lenguaje del amor **consiste en tomar nota de lo que te hace único en tu interior, de aquello que te diferencia de todas las demás personas, de lo que te convierte en alguien genuino y especial.** Para aquellas personas cuyo principal lenguaje de amor es sentirse conocidas, prestar atención a aspectos relacionados con sus hábitos, gustos, disgustos y recordar todos los pequeños detalles que tal vez hayan mencionado en el pasado es lo que les hace sentir como si estuvieran tocando el cielo emocional. ¿Por qué es esto tan importante?, porque así la confianza puede caminar por la alfombra roja del Hollywood sentimental para recoger el premio diario a la intimidad emocional.

Cuando existe ese entendimiento, las palabras son el aire con el que respira la relación, pero el entendimiento es un automatismo natural que se trabajó y se sigue trabajando en sincronicidad con vuestra mejor intención.

Desde mi punto de vista, este es el lenguaje del amor que te hace sentir esa conexión significativa en tu relación, la que te hace ser verdaderamente una familia, porque significa que te sientes una persona plena y reconocida por ser quién eres y, por tanto, poder estar alineados para desarrollar ciertos objetivos comunes y compartir valores afines, es decir, lo que hará que paséis de pareja a familia.

¿Cómo se aplicaría el sexto lenguaje del amor?

Te pongo un ejemplo: los artistas del siglo XX, Frida Kahlo y Diego Rivera, conocían este dilema de estar casados sin tener que divorciarse de ellos mismos, por lo que vivían en casas separadas conectadas por un puente. Se dieron mutuamente el espacio y la privacidad que necesitaban. Iba en contra de lo que todos pensaban sobre el amor, pero no les importaba, a ellos les servía y con eso era más que suficiente. Vivían solos, pero siempre al alcance de la mano.

No te estoy sugiriendo que construyas un puente en vuestra casa y que os vayáis cada uno a un rincón opuesto de vuestro hogar, ni muchísimo menos. Solo quiero ejemplificar que cuando se conoce la

dinámica de la relación y las necesidades individuales de cada uno, se pueden encontrar soluciones que se salen de lo convencional, pero se acercan a vuestra solución ideal.

Eso es amor. Es un paso más allá del autocuidado, es lo que podríamos llamar un autocuidado compartido. Podríamos decir que estamos hablando de internalizar los 5 lenguajes del amor para el autocuidado personal. Aunque existe una diferencia entre *cuidarse a uno mismo y negociar con la pareja*, la idea es mantener el autocuidado de manera individual al tiempo que disfrutan juntos de un camino compartido. Esto implica apoyarse mutuamente y comprender las necesidades de cada uno en la relación.

Ahí es donde realmente entra en juego el **sexto lenguaje del amor.** Amar a alguien requiere un poco de paciencia y autosuficiencia de tu parte. Significa dejar que sea quien es y necesita ser, dándole mil motivos para volar y diez mil razones para quedarse, sabiendo que se le quiere por quién es, no por quien te gustaría que fuera ni por los compromisos que os unen. Es un mito que el amor todo lo puede. Eso es imposible. La mayoría de las personas no tienen la oportunidad de relajarse de verdad a menos que encuentren un espacio seguro, libre de críticas y juicio, de lo contrario, lo que se busca es cada vez más espacio en soledad física y emocional.

Cuando se encuentra esa zona de seguridad y protección, finalmente se baja la guardia, los mecanismos de defensa se desploman, y la mente recibe un soplo de aire fresco que llena los pulmones neuronales de confianza y serenidad para desempacar y procesar las emociones como quien dobla la ropa calentita después de pasar por la secadora.

¿Cuál es el mayor desafío?

Durante mucho tiempo me descubrí gastando mega-kilovatios de energía para satisfacer las expectativas de todos los demás menos las mías propias, dejándome en último lugar. Casualmente, es lo que le ocurre a cualquier persona que haya padecido ansiedad o depresión. Hacemos todo lo posible para imitar los lenguajes de amor de todos los demás. Para algunas personas, cada día se siente como un examen emocional donde no se sienten alerta para poder ganarse el beneplácito de sentirse una persona amada. La manera de

dar amor, a veces, no es recibir un regalo, un abrazo o un cumplido, sino comunicar lo que se necesita en cada momento y sentir validada la percepción y emoción que se experimenta para no tener que luchar contigo y con la otra persona por tu felicidad individual y de pareja.

A menudo, damos por sentado el amor de nuestra pareja. Recibimos algo bonito y no lo utilizamos, prometemos invitar a alguien que nos ayudó a mudarnos, pero nunca lo hacemos. Se trata de lograr que el amor sea lo más equitativo posible dentro del desbalance lógico que existe en cualquier relación.

El **objetivo de los lenguajes del amor es dar y recibir**. Alguien te conoce lo suficiente para que pueda darte lo que necesitas, y luego tú le devuelves el amor en su propio idioma emocional.

No se trata de llevar la cuenta, pero sí de prestar atención y evitar caer en la inconsciencia emocional que pueda hacerles perder la conexión, la cual es la base de toda relación. Lo que funcionó para nuestros padres no funcionará para nosotros. Tenemos que reconstruir el concepto del amor como lo entendimos cuando éramos pequeños, y un **sexto lenguaje del amor** podría ser solo el comienzo de una relación más consciente y conectada.

EJERCICIO:

| *Estableciendo una conexión más profunda:*

Te invito a embarcarte en un viaje único, inspirado en el estudio del psicólogo Arthur Aron. Este ejercicio, está basado en las 36 preguntas diseñadas para fomentar la intimidad, es una herramienta poderosa para descubrir nuevas dimensiones en tu relación.

Cómo Llevar a Cabo Este Ejercicio:

- **Preparación:** Encuentra un momento y un lugar donde puedan estar tranquilos y sin distracciones. Asegúrate de que exista un estado de ánimo abierto y receptivo por parte de los dos.

- **Las Preguntas:** A continuación, encontrarás las 36 preguntas divididas en tres sets. Cada uno está diseñado para profundizar gradualmente en vuestro ser interior más profundo.

- **Instrucciones:**

1. Lee cada pregunta en voz alta y luego reflexiona sobre tu respuesta. Responde de manera honesta y de forma tan detallada como te sea posible.
2. Mantén el contacto visual para profundizar en vuestra conexión emocional, y comprender completamente la dimensión de la respuesta que está dando con todos tus sentidos.
3. Tomate el tiempo que necesites. Este ejercicio no se trata de velocidad, sino de profundidad y comprensión.

- ***SET I:***

1. Si pudieras invitar a cualquier persona en el mundo a cenar, ¿a quién escogerías?
2. ¿Te gustaría ser famoso? En caso afirmativo, ¿en qué ámbito te gustaría destacar?
3. ¿Acostumbras ensayar lo que vas a decir antes de realizar una llamada telefónica? ¿Por qué?
4. Describe cómo sería para ti un día perfecto.
5. ¿Recuerdas cuándo fue la última vez que cantaste solo? ¿Y cuándo fue la última vez que cantaste para alguien más?
6. Si pudieras tener el cuerpo o la mente de una persona de 30 años durante los últimos 60 años de tu vida, ¿cuál elegirías?
7. ¿Alguna vez has tenido un presentimiento sobre cómo morirás?
8. Menciona tres cosas que crees tener en común con la persona que estás imaginando o reflexionando.
9. ¿Cuál aspecto de tu vida te hace sentir más agradecido?
10. Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo de la forma en que fuiste criado, ¿qué sería?
11. Toma cuatro minutos para contar la historia de tu vida con el mayor detalle posible.
12. Si pudieras despertar mañana con una nueva habilidad o cualidad, ¿Cuál sería?

- ***SET II:***

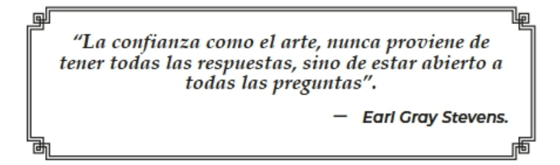
1. Si una bola de cristal pudiera revelarte la verdad sobre ti, tu vida, el futuro o cualquier otra cosa, ¿qué le preguntarías?
2. ¿Hay algo que has soñado hacer durante mucho tiempo pero aún no has logrado? ¿Por qué?

3. ¿Cuál consideras tu mayor logro hasta ahora?
4. ¿Qué es lo que más valoras en una amistad?
5. ¿Cuál es tu recuerdo más preciado?
6. ¿Y cuál es tu recuerdo más doloroso?
7. Si supieras que en un año morirías repentinamente, ¿cambiarías algo en tu forma de vivir? ¿Por qué?
8. ¿Qué significa para ti la amistad?
9. ¿Cuál es la importancia del amor y el afecto en tu vida?
10. Compartan alternativamente almenos cinco características que consideren positivas del otro.
11. ¿Consideras que tu familia fue unida y cariñosa? ¿Tu infancia fue más feliz que la de otras personas?
12. ¿Cómo describirías tu relación con tu madre?

- ***SET III:***

1. Pronuncia tres frases usando ″nosotros″. Por ejemplo, ″nosotros en esta habitación sentimos...″.
2. Completa la frase: ″Ojalá tuviera alguien con quien compartir...″.
3. Si fueras a convertirte en un amigo cercano de tu pareja, comparte algo que sería importante que supiera de ti.
4. Dile a tu pareja lo que más te gusta de él/ella. Sé completamente honesto, diciendo cosas que no dirías a alguien que acabas de conocer.
5. Comparte con tu pareja un momento embarazoso de tu vida.
6. ¿Cuándo fue la última vez que lloraste frente a otra persona? ¿Y solo/a?
7. Dile a tu pareja algo que ya te guste de él/ella.
8. ¿Hay algo que consideres demasiado serio como para no hacer broma sobre ello?
9. Si fueras a morir esta noche sin posibilidad de comunicarte con nadie, ¿qué lamentarías no haber dicho? ¿Por qué aún no lo has dicho?
10. Imagina que tu casa se incendia y después de salvar a tus seres queridos y mascotas, puedes salvar un último objeto. ¿Qué sería y por qué?
11. De todas las personas en tu familia, ¿la muerte de cuál crees que te afectaría más y por qué?
12. Comparte un problema personal y pide a tu pareja que te diga

cómo lo habría abordado. Luego, pregúntale cómo cree que te sientes respecto al problema que has compartido.



¿QUIÉN SOY?

Yo soy vuestro constante compañero. Yo soy vuestra mejor ayuda o vuestra peor carga. Yo os empujo hacia el éxito o hacia el fracaso.

Estoy completamente bajo vuestras órdenes. La mitad de las cosas que hacéis, deberíais dármelas a mí; yo priorizaré lo más importante, protegeré a vuestra familia y lo haré más eficazmente. Podéis manejar fácilmente. Solo sed firmes conmigo. Enseñadme cómo queréis que os defina como familia y, después de unas cuantas lecciones, lo haré automáticamente. Yo sirvo a grandes hombres y mujeres que se cuidan a sí mismos para que disfruten de un camino compartido, mirando los dos hacia un mismo destino; también sirvo a las familias más disfuncionales. A las personas sanas, les he dado relaciones funcionales; y a las personas que no saben cuidarse, les he dado relaciones tóxicas. Soy el barco que os permite llegar a un nuevo puerto o perderos en la deriva; me da lo mismo. Tomadme, entrenadme, sed firmes conmigo y pondré el mundo a vuestros pies. Sed

inconstantes conmigo, y os destruiré.

¿Quién soy?...

¡Soy vuestros hábitos y vuestros rituales de conexión!

— LOS HÁBITOS Y LOS RITUALES EN PAREJA —

En este capitulo quiero hablarte especialmente de los hábitos que tenéis como pareja, antes de tener estos hábitos debes de tener claro cuales son tus rituales que te permiten tener equilibrio personal en el desbalance de toda relación.

Sin embargo, no voy a tocar los hábitos personales que toda persona debe cuidar para hacerse fiel a si mismo.

Como cualquier habilidad o talento en la vida, en las relaciones los hábitos juegan un papel fundamental para poder tener relaciones sanas, equilibradas y balanceadas. ¿Quieres saber más al respecto? A continuación, te contaré el caso de Johanna y Gilberto, y te daré claves poderosas para que las apliques en tu relación hoy mismo.

Johanna es una persona exitosa, todos los días tiene reuniones con marcas, hoteles, restaurantes o empresas para impulsar sus negocios con marketing *online*, y por si fuera poco es una *Influencer*, con cientos de miles de personas que al despertar miran sus historias para conocer qué pasó en su vida. Por otro lado, Gilberto no es muy diferente a Johanna, está más horas sentado frente a una computadora, tiene un amplio despacho con una secretaria que le lleva el café y respeta la filosofía espartana de la fuerza de voluntad como receta para el éxito. Los dos son unos *workaholics*, o como los hubiese llamado mi abuelo, unos adictos al trabajo.

Cuando Gilberto conoció a Johanna por primera vez, sacó el cazador de presas que entrena todos los días en la bolsa de valores, y ella apreció ver a una persona con ambición y seguridad que no se sintiera intimidado por su éxito, por lo que congeniaron rápidamente, tanto, que "Mr. Exitoso" movió tierra, mar y aire para que se cerrase un contrato que le permitiese ver asiduamente a *"Ms. Influencer"*.

Seis meses más tarde, vivían juntos y habían estado trabajando conjuntamente durante cinco meses en un lavado de cara de la empresa, o como las personas de alta sofisticación le llaman *"rebranding"*.

Al sexto mes, una nueva empresa quería modificar su presencia en redes sociales, y las agendas de ambos parecían tan apretadas que no se coordinaban ni siquiera para irse juntos a la cama. Tenían la fortuna que muchas personas desconocen, gracias a un *fixer* al que recurrían cuando encontraban un imprevisto de última hora, lo cual les permitía aprovechar un hueco para compartir eventos, conciertos o cenas. Solo necesitaban indicar su disponibilidad, y el *fixer* se encargaba de conseguirles pases VIP para eventos que llevaban meses sin boletos disponibles o de asegurarles la mejor mesa en cualquier restaurante de la ciudad.

Era una relación con poco tiempo juntos, pero con muchas aventuras, las cuales ya dejaron de ser tan emocionantes cuando llevaban más de un año, momento en el cual Johanna optó por escribirme por Instagram.

Cuando me escribió esa afamada desconocida, sentí una ola de alegría. Que mi trabajo sea reconocido por personas consagradas y de cierta trayectoria me motiva a mejorar y elevar mis estándares de profesionalización. Además, una de las áreas de la psicología que me fascina es la mentalidad de las personas exitosas, por lo que cuando interactúo con alguna persona hecha a sí misma, me siento como Sherlock Holmes haciendo uso de la observación para descifrar el código del éxito que le llevó donde está ahora.

"Estamos completamente desconectados", me dijo, "cuando le cuento las cosas que me han ocurrido, se pone a mirar la bolsa de valores en el teléfono y me dice que está trabajando. Por lo tanto, no puedo decirle nada, pero él parece estar satisfecho así. Cada semana parece que hay más distancia emocional entre nosotros".

Comenzamos a analizar en detalle las experiencias que habían atravesado y las circunstancias presentes. Su mentalidad práctica y orientada a la acción salió a relucir rápidamente mientras explorábamos las posibles soluciones para cambiar la tendencia desfavorable que estábamos experimentando. En ese momento, le expresé:

—Te voy a contar un secreto que ningún terapeuta de parejas te va a decir, y que probablemente nunca hayan dicho hasta ahora... Tus problemas de pareja no se van a resolver acudiendo a terapia, ni leyendo un libro, o asistiendo a un taller de fin de semana.

—¿Entonces por qué estoy aquí? —me preguntó seria y estupefacta.

— Déjame poner un poco de contexto en mis palabras... **La gente no hace lo mejor que puede, hace lo mejor que sabe, y cuando cambias lo que sabes, cambias lo que puedes,** por lo que aprender qué es lo que distingue a las parejas felices de las infelices puede cambiar drásticamente el desarrollo de vuestra relación. Sin embargo, aunque el conocimiento te da la oportunidad de conocer nuevas formas de gestionar tu realidad, eso no sirve de nada si no se aplica, de ahí que ir a terapia, leer libros o acudir a talleres pueda ser el motor del cambio que necesitas o el punto de estancamiento de tu nivel de consciencia.

—Y si se trata de actuar, ¿qué necesitamos hacer para cambiar los resultados?

Sus preguntas eran cortas, precisas y orientadas a la solución. Acostumbro a dar un poco de contexto para que las personas procesen mejor ciertos conceptos que a veces se atragantan por ser algo que no habían meditado hasta ese momento. En su caso; lo absorbía, digería y rebotaba en un tiempo récord. Seguramente si hubiese podido, habría aumentado la velocidad x2 en las cosas que le comentaba al igual que hacía en los podcasts que escuchaba cuando iba al gimnasio.

—Tenemos que orientar el foco hacia la creación de un sistema que os permita estar conectados con el paso del tiempo —le respondí con una amplia sonrisa, sabiendo lo siguiente que me iba a preguntar.

—Cambiar hábitos en tu relación puede parecer cosa pequeña, pero, créeme, con el tiempo marca la diferencia. La magia está en seguir adelante, hacerlo intencionalmente y evitar caer en patrones negativos de antes.

Entre todas las parejas que han acudido al retiro de parejas **"Más Barato que un Divorcio"**, hay algunas que tienen grandes

resultados, y otras que vuelven a tener la relación que tenían antes de acudir a esa extraordinaria formación de fin de semana, por lo que no tardó en surgir una poderosa pregunta... ¿Cuál es la diferencia entre las parejas que mejoran con el tiempo, en comparación con aquellas que no lo hicieron?

Algunas personas podrían llegar a pensar que las parejas exitosas habrían hecho una revisión dramática en su relación basada en todo lo que descubrieron en esa formación intensiva, pero nada más lejos de la realidad. Aquellas parejas que transformaban positivamente su relación solo dedicaban en promedio seis horas intencionales a la semana para cultivar su relación. La forma en que las parejas dividían estas seis horas dependía de su lenguaje del amor, su enfoque, sus áreas de oportunidad o disponibilidad, pero también tenían algunos patrones en común que estoy compartiendo contigo.

EJERCICIOS:

| *Eres importante para mí:*

Las parejas felices se esfuerzan todos los días por conocer qué pasó en la vida de su pareja antes de que acabe el día. Da igual si es una cita con el médico o una llamada con sus padres, lo importante es que se hacen sentir mutuamente importantes y se interesan genuinamente por lo que sucede en sus vidas. El objetivo es hacer preguntas que denoten un "me importas"

| *Reuniones:*

Cuando vuelvas a ver a tu pareja al final del día, comparte un abrazo y un beso que dure al menos seis segundos. Un beso de seis segundos es un ritual de conexión con el que vale la pena volver a casa, porque es lo suficientemente corto para que no suponga un gran esfuerzo, pero lo suficientemente largo para suscitar un poco de pasión.

Después del beso de seis segundos, tengan una conversación para reducir el estrés durante al menos 20 minutos. Esto les brindará un espacio para la empatía y la intimidad emocional.

| *Aprecio y admiración:*

Es fundamental encontrar formas de expresar afecto y aprecio hacia nuestra pareja. Por eso, animo a las parejas con las que trabajo

a utilizar un diario de admiración. Este les permite registrar pequeños gestos que notan en su pareja y conectarlos con rasgos que admiran en ella. Esta práctica no solo hace que la pareja se sienta valorada, sino que también prepara la mente para apreciar y valorar los aspectos positivos en lugar de enfocarse en lo negativo.

Un ejemplo concreto sería: "Gracias por ayudarme con los platos anoche y permitirme ocuparme de los correos pendientes. Tu empatía es admirable y me siento afortunado de tenerte a mi lado".

| *Afecto:*

Expresar afecto físico es crucial para mantenerse conectados en una relación. Una práctica que personalmente amo mucho es abrazar a mi esposa todas las noches antes de dormir y luego cambiar de posición. Este ritual no solo nos une, sino que también mejora mi calidad de sueño y nos hace sentir amados mutuamente. Les recomiendo que prueben acurrucarse durante unos minutos o darse un beso de buenas noches; verán cómo, en una semana, su relación experimentará un cambio notable.

Consideren estos momentos de afecto como una manera de mitigar el estrés acumulado durante el día.

| *Citas de conexión:*

Es importante que sigáis teniendo "tiempo solo para vosotros". Durante su cita, haz preguntas que demuestren el sentimiento: *"me interesas"*, es decir, preguntas que busquen comprender la vida de tu pareja. Piensa en preguntas como "¿Todavía estás pensando en rediseñar el baño?", "Me encantaría tomar unas vacaciones contigo. ¿Tienes algún lugar en mente?", o "¿Cómo te fue en el trabajo esta semana?".

Además, suelo recomendar el uso de la "Cita del 3" para mantener una conexión profunda a lo largo del tiempo: "Cada tres días, tengan una conversación significativa sobre cómo se sienten; cada tres semanas, salgan juntos a cenar a un restaurante que les guste; cada tres meses, planeen una escapada de fin de semana para recuperar la intimidad que la rutina puede hacer olvidar; y cada tres años, organicen un viaje de luna de miel para recordar aquellos días en los que la piel no era tan dura".

| *Convocar juntas familiares sobre las cuentas emocionales de la relación:*

Pasar solo una hora por semana hablando de las áreas de preocupación dentro de la relación ha demostrado que transforma la forma en que las parejas manejan los conflictos. Este espacio dedicado a discutir los conflictos les da a las parejas la libertad de expresar sus miedos y preocupaciones de una manera que los hace sentir escuchados y validados en lugar de sentirse abandonados.

Recomendaría que esto se convirtiera en un ritual semanal en vuestra relación que ocurriera a la misma hora cada semana. Debe ser un momento sagrado porque es transformador, aunque no se sienta divertido en el momento, ya que requiere de escucha activa sin juicio ni crítica.

Comiencen hablando sobre lo que ha ido bien en su relación desde la última "junta". A continuación, dense cinco apreciaciones que aún no hayan expresado. Traten de ser específicos e incluyan ejemplos. Posteriormente, comenten cualquier dificultad que pueda haber surgido en vuestra relación.

Como orador, usa inicios suaves que eviten provocar a tu pareja. Como oyente, trata de entender verdaderamente lo que dice tu pareja sin juzgar, criticar, interrumpir o dar tu versión de la situación. Si alguno de los dos se siente abrumado, tómense un descanso de 20 minutos y vuelvan a la conversación, al principio será difícil, pero a la larga generará una gran diferencia. Al final de la conversación, cada uno de ustedes debe preguntarse el uno al otro: "¿Qué puedo hacer para que te sientas más amada/o la semana que viene?"

Por insignificantes que parezcan estas horas, ayudarán enormemente a mantener tu relación, y lo que no cuidas por elección terminas perdiéndolo por obligación. ¿Qué decides hacer?

Trata de valorar lo que tienes cuando lo tienes, no vaya a ser que luego te toque extrañarlo por no haber sabido cuidarlo.

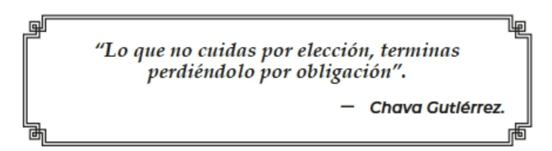
Cuando Johanna vio todos los cambios que tenía que implementar, se agobió un poco y le costaba ver la manera en la que podía llevarlo a cabo, así que le conté la historia de Jorge Pérez que leí en el libro *'Powerhouse Principles'*.

Jorge Pérez es un empresario latino que vive en Estados Unidos, y en su haber cuenta un par de billones y un par de divorcios. Al igual

que Gilberto y Johanna, tiene una tendencia a trabajar tanto como puede, y eso era la antesala de sus dos divorcios, así que hizo un cambio estratégico bastante interesante.Cada vez que viajaba por trabajo, cosa que hacía constantemente, trataba de que su esposa y sus hijos viajaran con él, no para verlo trabajar, sino para hacer que disfrutaran mientras él trabajaba. Se encargaba de traer las tiendas de ropa a los edificios que tenía que visitar, y castillos hinchables para que mientras tanto sus hijos pudiesen jugar.

Consideren la posibilidad de realizar actividades en conjunto tanto en el ámbito laboral como en el personal. Por ejemplo, si uno de ustedes barre, el otro podría encargarse de fregar; si uno cocina, el otro podría poner la mesa. Se trata de establecer puntos en común en diferentes aspectos de la vida, como en el hogar, la crianza de los hijos, los viajes y la distribución de responsabilidades. La idea es construir puentes que fortalezcan su relación y les permitan compartir experiencias en todas las áreas de sus vidas.

El «éxito» conlleva un precio alto, pero también genera ciertas posibilidades que hay que saber aprovechar. ¿Qué podéis utilizar a vuestro favor para poder implementar los sistemas de conexión?





SANAR TU PASADO PARA SALVAR TU RELACIÓN

Su pareja le había pedido el divorcio porque no estaba satisfecha con su vida y deseaba un cambio radical: más viajes, más salidas nocturnas, más disfrute... Había sido madre muy joven y su cuerpo le estaba pidiendo un estilo de vida diferente al que había llevado los últimos años. Al recordar los momentos vividos y tratar de asimilar el golpe de realidad que acababa de recibir, no podía creer lo que estaba experimentando. Era como si un conductor ebrio hubiera chocado contra su casa, irrumpiendo en el salón mientras todos disfrutaban del pavo de Nochebuena en familia.

—¿Por qué no podemos volver a como estábamos antes?, ¿qué puedo hacer para que entre en razón y no quiera divorciarse? —me preguntaba desesperado y ávido de respuestas.

—¿Te gusta el fútbol americano, Emmanuel?

—No es mi deporte favorito, pero lo sigo de vez en cuando.

—¿Conoces quién es Tom Brady?

—El mejor *quarterback* de todos los tiempos. Batió el récord de ganar siete *Super-Bowls*.

—Pues él y tú tenéis algo en común.

—¿El qué? —dijo mirándome con sorpresa.

—Que los dos habéis pasado por una misma situación matrimonial.

—¿Qué le pasó a él?

—Tom era feliz en su matrimonio, su vida era exactamente lo que él quería y estaba satisfecho con ello. Por otro lado, Giselle Bündchen, su esposa, es una supermodelo que fue la mejor pagada durante catorce años seguidos. Sin embargo, al casarse, se empezó a ocupar de los tres hijos de la familia mientras apoyaba a su esposo en su trabajo, y sin darse cuenta, se fue perdiendo a sí misma entre un mar de expectativas no habladas.

—¿Y qué pasó cuando lo comentó?

—Que hicieron ciertos arreglos, generaron ciertos compromisos, y Brady se retiró al cabo de un tiempo para poder vivir más tiempo en familia, que era lo que le reclamaba su esposa.

—¿Y luego no volvió?

—Así es, quería seguir jugando, y cada uno perseguía un estilo de vida diferente, aunque se mantuvieron tres años juntos buscando una solución, al final ninguno estuvo dispuesto a ceder la vida que cada uno quería llevar.

—¿Y se divorciaron al final?

—Ninguna situación donde exista un sentimiento de pérdida por parte de uno de los dos puede ser sostenible en el tiempo.

Después de meditarlo unos instantes, Emmanuel comentó:

—La historia de Tom está muy bien porque ahora sé que tengo el mismo problema que el mejor jugador de la historia del fútbol americano, solamente que sin su dinero. —Ambos nos reímos a carcajadas.

En las relaciones, algunas personas necesitan más conexión y otras personas necesitan más independencia, y lo que valía antes no necesariamente vale hoy o valdrá mañana. Por eso, toda persona o relación debe aprender a balancear sus ciclos para que os encontréis en la misma página y no sientas que te han sacado de la partida con una noticia bomba.

—¿Te interesa saber cómo reconectar tu relación?, es decir, ¿te gustaría saber cómo poneros de acuerdo en vuestros asuntos pendientes que se han estancado con el tiempo?, ¿quieres conocer qué os hace falta para hacer funcionar vuestra relación?

Tom Brady y Giselle Bündchen tenían solo dos opciones cuando se enfrentaron a su crisis matrimonial:

- **Opción 1:** Separarse y encontrar una pareja con la que repetir los problemas...
- **Opción 2:** Ver los problemas en la relación como un aprendizaje para su propio crecimiento personal y tomar decisiones difíciles priorizando el bienestar de la relación.

Son las mismas dos únicas opciones que tiene toda pareja mortal, independientemente de que tengan la misma cantidad de dinero o fama. Cualquier pareja, aunque tenga incompatibilidad de caracteres o se encuentren con ideas totalmente opuestas, puede hacer funcionar su relación. El truco es saber cómo gestionarlo, pero la única forma en que pueden gestionar adecuadamente vuestras diferencias es con una **mentalidad de consciencia**, donde ambos deciden ver los problemas como un catalizador para comprenderse mejor y respetar las diferencias de cada uno.

La estrella de los *New England Patriots* era consciente del problema que tenía su esposa. De hecho, se comprometió públicamente con una solución al afirmar: *«Mi esposa ha estado cuidando de la casa durante doce años y quiero disfrutar de mi familia con ella en mi nueva etapa»*. Sin embargo, posteriormente rompió ese compromiso porque no era lo que él quería. Probablemente, durante ese proceso de transición, enfrentaron dificultades tanto a nivel individual como de pareja. Desafíos que no lograron abordar de manera diferente a como lo hicieron, en parte porque no estaban familiarizados con la dinámica de ejercicios y herramientas que tú vas a descubrir a continuación.

Cuando una pareja no mira en la misma dirección, compartir un mismo camino puede convertirse rápidamente en una guerra de culpas y reclamos, que fue lo que les pasó a Emmanuel y Tom antes de que sus esposas les pidieran el divorcio. Independientemente de lo que esté pasando en una relación, lo mejor que se puede hacer es hablar de ello y tomar decisiones que os acerquen a la solución.

En nuestra conversación, Emmanuel y yo exploramos y examinamos los momentos de desconexión que habían ocurrido en su matrimonio en los últimos años. Él comenzó a tener una visión más profunda y consciente de lo que debió haber hecho de manera

diferente y de lo que debía hacer distinto a partir de ese momento, si quería reconducir la situación antes de que fuera demasiado tarde. Por eso, ya sea que te encuentres en una situación similar o desees evitarla, he recopilado estos cuatro ejercicios para ayudarte a transformar una relación tóxica en una más saludable.

Dicho esto, años más tarde, Tom y Gisele terminaron divorciándose. Si hubieran conocido antes los secretos que describo en este libro, probablemente el resultado habría sido diferente.

EJERCICIO 1:

| *Habla de ello:*

Si uno de ustedes se siente ignorado o abrumado por las necesidades de su pareja, use el siguiente ejercicio para entenderse mejor.

- **Instrucciones:** Piensa en la última discusión que tuviste. Califica los siguientes sentimientos en una escala del 0 al 10.
- **Respuestas:** No hay respuestas correctas o incorrectas aquí. Cada respuesta depende de tu percepción de la realidad.

Durante nuestra pelea sentí o percibí:

1. Actitud a la defensiva ___
2. Tristeza ___
3. Incomprensión ___
4. Daño ___
5. Crítica ___
6. Poca importancia ___
7. Abandono ___
8. Indiferencia ___
9. Preocupación ___
10. Soledad ___

Ahora explora qué propició esos sentimientos, y califica qué desencadenó esas emociones en una escala del 0 al 10.

1. Me sentía poco importante ___
2. Sentí desconexión emocional ___
3. Me sentí rechazada/o ___

4. Me sentí abrumada/o ___
5. Me sentí excluida/o ___
6. No sentí atracción ___
7. No sentí cariño ___
8. Me sentí humillada/o ___
9. No pude llamar la atención de mi pareja ___
10. Me sentí controlada/o ___

El objetivo del ejercicio es que ambos se entiendan. La única forma de hacerlo es reconocer un elemento vital que hace que las relaciones duren. Ese elemento vital es **comprender que ambos puntos de vista son válidos.** Cuando las parejas creen que solo hay una verdad, luchan por su propia posición. Esa creencia es un callejón sin salida.

Solo hay una suposición que hará que cada desacuerdo sea beneficioso: que, en cada pelea, siempre hay dos puntos de vista, y ambos son válidos. Una vez que usted y su pareja acepten esa idea, ya no tratarán de ganar la discusión para saber quién de los dos tiene la razón. Ahora podrán concentrarse en comprender la posición de su pareja y trabajar juntos para encontrar una solución mutua y así crear una relación menos tóxica. **Siempre hay dos lados en cada conflicto.** Una vez que comprenda y reconozca esto, descubrirá rápidamente que la **reconexión es algo natural.**

EJERCICIO 2:

| *Revisitar el pasado:*

Ahora que has identificado tu reacción emocional, es hora de subirte a una máquina del tiempo y revisar tu pasado. Seguramente te estés preguntando ¿Para qué? Resulta que podemos repetir **"patrones no sanados"** de nuestras relaciones pasadas en las presentes.

Observa si existe una relación entre los traumas o comportamientos anteriores y tu relación actual.

• **Nota:** si has sido acosado/a sexualmente, violado/a, o has experimentado algún otro trauma del que tu pareja no está al tanto, ahora es el momento de mencionarlo, no obstante, si es algo muy difícil para ti, pide ayuda a un profesional, al final del libro tienes mis contactos y los de mi equipo por si te decides que te ayudemos.

Hace tiempo descubrí que compartir nuestro dolor más profundo con nuestra pareja realmente nos ayuda a comprendernos, y también nos da la capacidad de ser más compasivos en el camino de la sanación.

Esta lista te ayudará a guiarte:

Cuando mi pareja o yo nos duele profundamente lo que hace el otro es por:

1. Una relación anterior.
2. Traumas pasados o tiempos difíciles que he tenido.
3. La forma en que mi familia me trató mientras crecía.
4. Mis más profundos miedos e inseguridades
5. Sueños no cumplidos que tengo.
6. Eventos que aún no he tratado emocionalmente.
7. Formas en que otras personas me han tratado.
8. Cosas que siempre creí sobre mí.
9. Pesadillas que me mantienen despierto/a por la noche.

Tómate el tiempo para compartir las respuestas de los demás. Es importante que se hagan las preguntas "me importas" para que puedan entenderse mejor.

No se trata de quién se siente peor o quién tiene más razón. Se trata de tomarse el tiempo para comprender verdaderamente las inseguridades y los miedos más profundos de cada uno. Cuando tu pareja te diga algo que te impacte o te sorprenda, di: *"Cuéntame más sobre eso"*. Aprenderás más en una respuesta, si realmente escuchas, que en una década juntos tratando de adivinar por qué tu pareja hace lo que hace.

EJERCICIO 3:

| *Escríbelo:*

Ahora escribe un breve resumen de tu punto de vista en el desacuerdo, seguido del punto de vista de tu pareja. Si hiciste bien el ejercicio, verás rápidamente que tus puntos de vista sobre lo que sucedió y por qué sucedió de la manera en que sucedió no son cuestiones de "hecho". Todos somos personas complicadas cuyas reacciones emocionales están determinadas por toda una vida de percepciones, pensamientos, sentimientos, que están basados en las

heridas emocionales de cada uno.

•Tu punto de vista: ____

____

•Punto de vista de tu pareja: ____

____

EJERCICIO 4:

| *¿Cuál es tu papel?*

En una relación, es común atribuir la distancia y la soledad a la pareja, pero ambos deben reconocer su papel en la dinámica tóxica. Para superar este patrón emocional, es crucial que ambos asuman responsabilidad y evalúen su contribución al problema. Sin embargo, evita discutir si alguno está molesto, ya que las emociones intensas pueden llevar a discusiones perjudiciales y palabras hirientes.

• PASO 1:

Usa la lista a continuación para evaluar cuál es tu área de oportunidad en la dinámica del problema que están atravesando.

Califica las siguientes posibilidades en una escala del 0 al 10.

1. La toxicidad en una relación termina cuando la pareja se vuelve a conectar.
1. Me he sentido muy sensible.
1. Últimamente, no he expresado mucho aprecio hacia mi pareja.
1. Me he sentido muy estresado/a e irritable.
1. He sido extremadamente crítico/a últimamente.
1. No he compartido mucho de lo que ha estado pasando en mi vida.
1. Me siento deprimido/a.
1. No he sido muy cariñoso/a.
1. No he escuchado de manera activa cuando hemos conversado.

• PASO 2:

Ahora escribe cómo contribuiste a que el problema se hiciera más grande.

•Ahora puedo ver que mi parte de responsabilidad en este problema fue:

• PASO 3:

Tómate unos minutos para escribir algunas formas en las que puedas cambiar la situación en el futuro.

•Cuando un evento como este ocurra en el futuro, puedo mejorarlo de esta manera:

• PASO 4:

Ofrece a tu pareja un remedio para que pueda evitar el mismo problema contigo. Enfócate en la solución y no en el problema.

•Para evitar este problema en el futuro, me gustaría que:

Cuanto más trabajen en el ejercicio, más podrán ayudarse y colaborar mutuamente cuando la relación pase por una mala racha.

•En lugar de usar el conflicto para alejarte, puedes usarlo para generar más conexión entre ustedes dos.

•El vínculo emocional en tu relación se profundizará y aprenderán a cultivar una profunda amistad que pueda manejar cualquier problema que el mundo les ofrezca.

Eso no significa que nunca más volverán a tener discusiones. Simplemente, significa que esas diferencias ya no socavarán vuestra relación ni la volverán tóxica.

Estos cuatro ejercicios te enseñarán mucho sobre ti y tu pareja. Necesitarás coraje para permanecer vulnerable y abierto cuando estén frustrados, heridos o enojados, pero el tiempo les premiará sabiamente por ese esfuerzo realizado.

Emmanuel no tiene la cuenta bancaria de un futbolista americano, tampoco la fama o el físico, pero sí superó la crisis matrimonial que tuvo, y consiguió tener un matrimonio mucho más consciente y conectado.

Su esposa y él empezaron a salir los martes y jueves a clases de

salsa por la noche mientras dejaban a sus hijos con una niñera. Los fines de semana salían con parejas de amigos que también tenían hijos o acudían a eventos de algún tipo donde tenían la oportunidad de socializar. Todo esto, al igual que otras decisiones estratégicas, lo consiguieron hacer después de utilizar la regla del 3 que aprendieron en sesión. Y si quieres saber la regla del tres que necesita tener toda pareja para que la llama del amor no se apague, vete a los ejercicios del siguiente capítulo.



LAS MATEMÁTICAS DE LAS RELACIONES

En el capítulo sobre "Constitución Familiar", expliqué los lenguajes del amor y cómo construir una cultura de admiración y cariño. Esto marcó un punto de inflexión en la vida de Rocío, ya que encontró sentido a todo lo que estaba experimentando en su matrimonio y por qué se sentía tan desconectada.

Seis meses más tarde, me solicitó una sesión individual porque Emmanuel pasaba mucho tiempo trabajando y ella no quería seguir culpándolo de la situación. Rocío deseaba ser parte de la solución, pero no sabía cómo. Quince minutos después de iniciar la sesión por Zoom, donde solíamos encontrarnos, y después de ponerme al día con lo que había estado sucediendo, Rocío dejó caer su agitada cabellera sobre su mano, suspiró y dijo:

—Me genera mucho desgaste la situación y no sé qué hacer.

—¿Cuáles son tus expectativas viniendo conmigo?, ¿qué te gustaría conseguir? —le respondí para estar seguro de la dinámica más útil a utilizar.

—La última vez que hablamos me dijiste que **la pareja que tenemos es el reflejo de la enseñanza emocional que tenemos que trabajar**, y que cuando una persona mira adentro, en vez de afuera, está medio camino más cerca de la solución —me comentó con un aire de curiosidad en su tono, y cierta aceptación sobre los problemas que tenían los dos.

—¿Eso dije? —contesté tratando de recordar las muchas conversaciones que habíamos tenido mientras miraba los apuntes que tenía anotados en el papel.

—¿De qué manera yo puedo ser responsable de que mi pareja no

se sienta emocionalmente disponible? —me preguntó con cierto tono de frustración. (Estaba negociando esa postura consigo misma, porque a pesar de que le parecía racional, la frustración no le dejaba aceptarlo totalmente).

—¿Te has sentido atraída por personas que están emocionalmente no disponibles en el pasado?, ¿o fue la primera vez que te pasó?, ¿acostumbrabas, por casualidad, a alejarte de las personas que estaban disponibles emocionalmente? —Desvió la mirada hacia arriba tres segundos y luego esbozó una sonrisa cómplice al darse cuenta del patrón que estaba realizando, y con una voz más desenfadada me dijo: — Así es.

—¿Y los culpabas a ellos de no estar ahí para ti de la manera en la que necesitabas?, ¿por casualidad no sería ese el mismo mensaje que les reclamabas a tus padres? —seguí preguntando, aprovechando esa ola de Eureka que no quería dejar pasar.

—¿Pero eso significa que tengo tendencias autodestructivas a la hora de buscar relaciones o que yo misma genero estas dinámicas? —me preguntó buscando la respuesta que le permitiese comprender lo que le ocurría.

Me gustó tanto su pregunta que sonreí con orgullo y le respondí:

—Las dos cosas, porque se retroalimentan una y otra.

Querido lector, si estás leyendo estas líneas es porque tienes la capacidad de ver las cosas de manera diferente a como las has visto hasta ahora y asumir la responsabilidad del cambio para generar resultados distintos a los que has tenido hasta ahora. Por lo tanto, me gustaría que te preguntaras durante la lectura la siguiente frase:

¿Qué tanto de esto tengo yo en mi vida?

Existe una tendencia crónica a sabotear la intimidad emocional de varias maneras, y quiero explorar esos mecanismos inconscientes hoy contigo. Tal vez te estés preguntando: ¿Cómo se puede sabotear la intimidad emocional? Todo el mundo sabe que el sentimiento de conexión es increíble cuando estás con una persona con la que te entiendes y generas una sinergia, algo que ocurre al principio de toda relación, con la ayuda de la intimidad física, que también mueve montañas de emoción y conexión.

Con el paso del tiempo, el miedo al dolor se hace presente y el inconsciente se pregunta: **"¿Quién necesita el amor de un corazón roto, si se puede vivir sin pareja con el corazón tranquilo?"** Y se sincronizan los mecanismos de autosabotaje que alejan de esa conexión que tanto se desea y al mismo tiempo da tanto miedo.

Lo sé, lo sé, seguramente te estás preguntando: "¿Cuáles son esos comportamientos de desconexión que estoy haciendo?"

Trabajar demasiado, criticar, interrumpir, autoexcluirse, beber, ahorrarte tu opinión, asumir demasiada responsabilidad, mentir, guardar secretos, ¿enfocarte en los problemas o contener tu afecto? ¿No es algo que tiene todo el mundo de alguna manera u otra? Detrás de estos comportamientos de desconexión hay creencias profundamente arraigadas sobre ti, de las que, a lo mejor, no eres del todo consciente.

"Todo lo que una persona es, reside en la maraña enmarañada de sus neuronas entrelazadas por la sinapsis del amor y la ruptura de la sintonía".

Esta frase pertenece a los autores de *«Una teoría general del amor»*, los cuales explican que un niño que conoció y amó a un padre engañoso, egoísta o celoso no suele aprender a amar de manera diferente a los veinte, cuarenta o sesenta años, a menos que estés leyendo estas líneas y estés haciendo el viaje emocional y de introspección que pocas personas tienen la valentía de desarrollar.

Existen razones "lógicas" por las que te alejas de los demás: al acercarte a alguien, corres el riesgo de perder tu identidad, tu libertad o tu individualidad.

La intimidad implica revelar tu verdadero yo, y a menudo esa parte de ti no es bien recibida, ya que no fuiste aceptado por ser quien eras anteriormente. Bajo esa creencia inconsciente, has construido muros defensivos para protegerte del amor tóxico que experimentaste en el pasado y que ahora temes volver a encontrar. En conclusión, durante nuestra vida, descubrimos que el miedo al dolor puede crearnos sutiles patrones de autosabotaje que obstaculizan la intimidad emocional. Trabajar en exceso, autoexcluirse o criticar son como sombras que proyectan creencias arraigadas, creando barreras para la conexión genuina.

Por ejemplo, consideremos a alguien que, por temor a ser vulnerable, muchas veces de manera inconsciente, se refugia en su trabajo, dedicándose en exceso para evitar enfrentar las complejidades de las relaciones. Este comportamiento, aunque parezca lógico, se convierte en un muro que obstaculiza la conexión auténtica y el desarrollo de relaciones significativas. Al desafiarnos a derribar estas barreras, encontramos la oportunidad de redefinir nuestra relación con la intimidad, permitiendo que el amor y la autenticidad fluyan libremente.

Existen dos maneras en las que puedes autosabotear el amor: **la intimidad distante** y la **intimidad constante**. Te lo explico a continuación:

— LA INTIMIDAD DISTANTE —

Esta estrategia inconsciente es con la que he pecado gran parte de mi vida. Esto ocurre cuando la distancia es una forma de sabotear la intimidad. Las personas que se jactan de su independencia en las relaciones utilizan la distancia para "proteger" su corazón. En mi caso particular, al igual que en el de muchos otros, esta estrategia de regulación emocional inconsciente es un escudo contra el rechazo, el abuso o el control en una relación, sentimientos que se experimentan con la familia de origen, y que generan mecanismos de defensa.

Ser emocionalmente distante permite sentirte menos vulnerable y, aparentemente, más fuerte. A lo largo de mucho tiempo, no me permití inconscientemente invertir en mis relaciones, y me enfocaba más en el ámbito profesional, para así poder mantener esa falsa sensación de seguridad a un precio muy alto. No sentir la conexión y cercanía que he anhelado toda mi vida.

Te voy a contar algo de lo que no me siento orgulloso: la intimidad a distancia no me ha llenado porque hay menos emoción, menos pasión y menos conexión. Creía que me protegía de ciertos «monstruos» del pasado, pero esos fantasmas hace tiempo que ya se habían ido. Sin embargo, los dejé seguir existiendo en mi mente hasta que me di cuenta de que la triste verdad es que quien no

arriesga, no gana nada. No fui plenamente consciente de mi nueva realidad hasta que cambié mi mapa mental.

He tenido la bendición de que mi esposa, Grecia, inició una amistad conmigo durante seis meses por medio de redes sociales, y por eso consiguió lo que nunca había conseguido ninguna persona: que no iniciara con mis barreras de autosabotaje automáticamente. Una vez que ya tenía la confianza, se puso a remodelar “los barrotes y las paredes de la prisión de mis patrones, en un lugar seguro donde mi corazón pudiese estar en suficiente calma como para no sentir peligro”. Ella estudió *interior designer*, y al final lo que terminó remodelando fue mi corazón.

No quiero engañarte, hubo momentos en los que sentí miedo al permanecer durante tanto tiempo en una relación donde no existían los mecanismos de abuso que había vivido en la infancia. Así que hice lo que recomiendo que hagan todas las personas que llegan a mi consulta:

"*Abrazar el tsunami de miedo para*

frenar las ganas de querer alejarse".

EJERCICIO:

• Coge una libreta y un bolígrafo para apuntar.

Toda pareja o matrimonio que quiera vivir disfrutando de un mismo camino compartido toda la vida, necesita implementar la **regla del tres**:

1. **Cada tres días deben tener una conversación profunda de cómo se sienten y que les ha pasado últimamente.**

¿Qué rutina podéis implementar para cada 3 días actualizaros? ¿Tomando un café, un té? ¿Por la noche antes de acostaros? Escríbelo, un mal plan escrito, es mejor que ningún plan escrito.

1. **Cada tres semanas salgan a un restaurante para compartir una velada romántica, o si son algo más aventureros a caminar por la montaña, o andar la playa, lo que sea que tengan más cerca:**

¿Qué tipo de actividades os gustaría realizar cada 3 semanas?

¿Qué actividades disfrutáis los dos? Redáctalo, y menciona varias actividades para que podáis someterlo a debate.

1. **Cada tres meses dense una escapada a algún lugar que les permitiese reconectar un poco más la conexión emocional, y la conexión no tan emocional.**

Qué el año se divida por trimestre no es coincidencia. ¿A dónde os podéis escapar que os haga desconectar de todo? ¿Qué tipo de experiencia queréis compartir para aseguraros de esos días vais a conectar como no tenéis oportunidad de hacerlo de manera diaria?

Cada tres años tengan una miniluna de miel, un viaje que quieran recordar cuando sean "mayores de edad". Un viaje por el que se sorprendan diseñando en los momentos en los que comparten juntos.

Cuando una pareja busca seguridad en el aislamiento o la culpa del otro para que se someta, no es el amor el que ha fallado; son ellos los que han fallado al amor. La intimidad distante y constante encuentran un equilibrio cuando se le da el espacio oportuno para que pueda expresarse.

¿Has puesto las matemáticas de las relaciones orientadas al amor?

— LA INTIMIDAD CONSTANTE —

En la otra cara de esta moneda, está Rocío, la persona «necesitada» que quiere amor desesperadamente, pero nunca se percibe lo suficientemente merecedora como para permitir que alguien la ame de verdad. Cualquier distancia en la relación provoca pensamientos dolorosos relacionados con ser engañada o abandonada. Para calmar ese dolor, Rocío, que desarrolló en su infancia un apego ansioso, tiene tendencia a llenar este vacío con mensajes de texto, llamadas y todo lo que pueda darle ese placebo de tranquilidad que necesita. Debido a la herida emocional del abandono, Rocío llegó a cambiar quién era con la esperanza de ser amada, sin saber que se estaba convirtiendo en alguien diferente a la persona de la que su pareja se enamoró. Por lo que en sesión decidí contarle uno de los

cuentos de Jorge Bucay que ilustraba a mi parecer la situación que había vivido en su vida.

| "Solo por amor" - Jorge Bucay.

"Mi camino es una ruta con un solo carril: el mío.

A mi izquierda, un muro eterno separa mi camino del camino de alguien que transita a mi lado, al otro lado del muro.

De vez en cuando, en este muro encuentro un agujero, una ventana, una hendidura... Y puedo mirar hacia el camino de mi vecino o vecina.

Un día, mientras camino, me parece ver, al otro lado del muro, una figura que transita a mi ritmo, en mi misma dirección.

Miro esa figura: es una mujer. Es hermosa.

Ella también me ve. Me mira.

La vuelvo a mirar.

Le sonrío. Me sonríe.

Un momento después, ella sigue su camino y yo apuro el paso porque espero ansiosamente otra oportunidad para cruzarme con esa mujer.

En la siguiente ventana, me detengo un minuto.

Cuando ella llega, nos miramos a través de la ventana.

Le digo con señas lo mucho que me gusta.

Me contesta con señas. No sé si significan lo mismo que las mías, pero intuyo que ella entiende lo que quiero decirle.

Siento que me quedaría un largo rato mirándola y dejándome mirar, pero sé que mi camino continúa...

Me digo que, quizá, más adelante en el camino habrá seguramente una puerta. Y a lo mejor yo puedo cruzarla para encontrarme con ella.

Nada da más certeza que el deseo, así que me apuro para encontrar la puerta que imagino.

Empiezo a correr con la vista clavada en el muro.

Un poco más adelante, la puerta aparece.

Allí está, al otro lado, mi, ahora deseada y amada compañera. Esperando...

Esperándome...

Le hago un gesto. Ella me devuelve un beso en el aire.

Me hace una seña como llamándome. Es todo lo que necesito. Avanzo contra la puerta para reunirme con ella, a su lado del muro.

La puerta es muy estrecha. Paso una mano, paso el hombro, hundo un poco el estómago, me retuerzo un poquito sobre mí mismo, casi consigo pasar mi cabeza...

Pero mi oreja derecha se queda atascada.

Empujo.

No hay forma. No pasa.

Y no puedo usar mi mano para retorcerla, porque no podría poner ni un dedo allí...

No hay espacio suficiente para pasar con mi oreja, así que tomo una decisión. (Porque mi amada está allí, y me espera).

(Porque es la mujer con la que siempre soñé y me está llamando.) Saco una navaja de mi bolsillo y, de un solo tajo rápido, me atrevo a darme un corte en la oreja para que mi cabeza pase por la puerta.

Y lo consigo: mi cabeza consigue pasar.

Pero, después de mi cabeza, veo que es mi hombro el que queda atrapado. La puerta no tiene la forma de mi cuerpo.

Hago fuerza, pero no hay remedio. Mi mano y mi cuerpo han pasado, pero mi otro hombro y mi otro brazo no pasan.

Ya nada me importa, así que.

Retrocedo, y sin pensar en las consecuencias, tomo impulso y fuerzo mi paso por la puerta.

Al hacerlo, el golpe desarticula mi hombro y el brazo queda colgado, como sin vida. Pero ahora, afortunadamente, en una posición tal que puedo atravesar la puerta...

Ya casi estoy al otro lado.

Justo cuando estoy a punto de terminar de pasar por la hendidura, me doy cuenta de que mi pie derecho se ha quedado enganchado al otro lado.

Por mucho que me esfuerzo, no consigo pasar. No hay forma. La puerta es demasiado angosta para que mi cuerpo entero pase por ella.

Demasiado angosta: no pasan mis dos pies.

No lo dudo. Estoy ya casi al alcance de mi amada.

No puedo echarme para atrás... Así que, agarro el hacha y, apretando los dientes, doy el golpe y desprendo la pierna.

Ensangrentado, a saltos, apoyado en el hacha y con el brazo desarticulado, con una oreja y una pierna menos, me encuentro con mi amada.

Aquí estoy. Por fin he pasado. Me miraste, te miré, me enamoré. He pagado todos los precios por ti. Todo vale en la guerra y en el amor. No importan los sacrificios. Valía la pena si eran para encontrarme contigo, para poder seguir juntos. Juntos para siempre.

Ella me mira mientras se le escapa una mueca de desagrado. "Así no, así no quiero. ***A mí me gustabas cuando estabas entero."***

Como constante amante de la intimidad, mi armadura son los esfuerzos exhaustivos que hago para ser amado. Este patrón a menudo nace en la infancia.

Cuando era niño, recuerdo haber crecido con la percepción de que tenía que ganarme el amor. Cuando le decía a mi padre que lo quería mucho, escuchaba una respuesta programada a esa frase: *"el movimiento se demuestra andando"*. A medida que crecía, sentía que tenía que hacer un esfuerzo inmenso para demostrar que era digno de amor y afecto. Mentalidad que pude cambiar ya en mi vida adulta, no sin antes darme de bruces cientos de veces por tener un **sistema inconsciente mal configurado.**

Cuando llegué a la edad adulta, no valoraba el cariño y el amor que recibía sin haberlo ganado. De hecho, me sentía incómodo al escuchar cumplidos o piropos, ya que no estaba acostumbrado a ellos. Inconscientemente, me sentía atraído hacia aquellas personas que no estaban emocionalmente disponibles, recreando así la dinámica que había experimentado tantas veces en mi infancia. En aquel entonces, hacía grandes esfuerzos emocionales para ganarme la aceptación, el afecto y el amor de mis padres. ¡Qué maravillosa es la vida al repetirme esa lección tantas veces hasta que finalmente logré entender lo que me estaba diciendo entre líneas!

Si alguien entraba en mi vida y, su corazón, me lo ganaba sin que me pusiese a prueba a mí mismo, no confiaba. Su amor era demasiado fácil de ganar, por lo que no lo valoraba o no era capaz

de percibir el cariño porque no estaba capacitado para reconocerlo. Es gracioso porque quería desesperadamente lo que me estaban ofreciendo, pero como no había demostrado ser digno de ese cariño, me terminaba escabullendo, porque mi mente estaba percibiendo un peligro irracional al creer que iba a tener que pagar un peaje antes o después del que me quería librar, ¿podía estar más equivocado? Mi gran problema es que rechazaba a cualquier persona que me ofreciera abiertamente su amor y lealtad.

Era mi manera de proteger mi corazón, porque cuando me sentía amado tal y como era, venía acompañado de la sensación de no merecerlo.

Cada uno ha vivido a su manera esta experiencia personal, por lo que generalmente existen dos tipos de personas: **aquellas que dan su corazón porque están dispuestas y son capaces de darlo, y otras personas que, por más que se lo ofrezcan, no son capaces de percibirlo.** (El apego que se desarrolla durante la infancia moldea los patrones de comportamiento que se utilizan en las relaciones adultas.)

— CUANDO TE FOCALIZAS EN LO NEGATIVO —

La misma semana que vino Rocío a verme, Aitana vino con una situación similar, pero con un enfoque completamente diferente. En la sesión por Zoom, se presentó con la tranquilidad que ofrece la resignación, omitiendo la necesidad de destinar quince minutos a actualizaciones, como había hecho Rocío. Nada más empezar la sesión, comenzó a describir aquello que le hacía fantasear con lanzar a su esposo por la ventana. Me sentía con ganas de jugar, así que decidí pincharla directamente en el punto de dolor en vez de darle tantas vueltas:

—¿Crees que exista alguna posibilidad de que te estés protegiendo, “observando” todos los defectos de tu pareja?

—¿Por qué me querría estar protegiendo de esa manera? —preguntó inmediatamente.

—Para no sentirte vulnerable ante la posibilidad de que no cambie, o asumir sin tanto duelo una potencial separación —respondí yo— estás dañando la percepción de tu compañero de vida, y de la relación al zambullirte de cabeza en lo negativo por encima de lo positivo. Esta es una forma inconsciente de priorizar la observación de los aspectos negativos, incluso en las acciones positivas de tu pareja. Este comportamiento es un síntoma de lo que llamo, mentalidad de separación.

—¿Y cómo sé si es ese mi caso?

—Un signo de mentalidad de separación es la tendencia a ver los comentarios inofensivos o neutrales como negativos. Si Miguel te dice que quiere irse de vacaciones contigo y tú te quejas de la poca actividad que hacéis juntos, significa que estás más enfocada en ver el problema que la solución.

—Estoy protegiéndome, es cierto. No me gustaría exponerme o involucrarme como lo hice antes.

—¿Y crees que esta situación puede ser sostenible a largo plazo?

—No, tal vez, es porque ya no quiero estar con él y es mi manera de admitírmelo a mí misma —contestó de manera tajante.

—Nadie merece estar en una relación donde se sentirá infeliz para siempre. Aun así, ¿crees que debiste haber encontrado una pareja diferente con la que compartir tu vida?

—Definitivamente —contestó.

—Mi manera de verlo es que la media naranja es un complemento de tus heridas emocionales no resueltas, por lo que cada persona que comparte contigo la vida es perfecta para el momento en el que se encontraron, porque algo llego para enseñarte.

—En ese caso, ya he aprendido lo que tenía que aprender y, por tanto, ya no lo quiero en mi vida —afirmó de manera directa.

—Si esa es la decisión que te brinda más paz, me alegra que así sea —respondí con calma.

Se generó un silencio durante un par de minutos mientras la observaba reflexionar y sopesar qué quería expresar.

—Y si quisiera, hipotéticamente, estar en paz conmigo misma sin enfocarme en la relación, ¿cuál sería la solución? —preguntó.

—La forma de corregir este patrón es abrirte amable y lentamente a una relación segura, mientras te centras como prioridad más importante en tu balance. Lo ideal es que tus miedos e inseguridades se pongan sobre la mesa y se hablen abiertamente, para que tu pareja pueda responder de manera apreciativa y dejes de sentir soledad en tu percepción de la situación.

Las cosas no cambian de inmediato. Sanar patrones de toda una vida lleva tiempo. No huir requiere disposición para confiar en alguien y experimentar la intimidad en una relación. Para ello, es necesario ser constante para que el esfuerzo se refleje en el resultado.

— HERIDAS EMOCIONALES NO RESUELTAS —

¿DE DÓNDE VIENEN ESTOS PATRONES?

> *"Hasta que no te hagas consciente de lo que llevas en tu inconsciente, este último dirigirá tu vida y tú le llamarás destino".*
>
> — Carl Jung.

Este patrón proviene de las heridas emocionales no resueltas. Cambiar el patrón implica sentir la necesidad de actuar y desafiarte a ti mismo para resistir la tentación de seguir haciendo las cosas como siempre las has hecho. Es crucial abrir un diálogo con tu pareja acerca de tus miedos más profundos. ¿Por qué? Pues, para que ambos puedan establecer rituales de conexión que les permitan experimentar la intimidad en la relación sin sentir que deben ganársela. Además, esto les ayudará a identificar de manera más clara los detonantes emocionales y a encontrar formas de apoyarse

mutuamente cuando alguno se sienta solo o desamparado.

Es crucial que te conviertas en tu propio aliado y tomes acciones que sean exclusivamente para ti, no solo para complacer a los demás. Con el tiempo, dejarás atrás el hábito de relegar tus metas y deseos a un segundo plano, y así construirás relaciones basadas en un equilibrio entre tus necesidades individuales y compartidas. No será un proceso fácil, pero definitivamente valdrá la pena.

Cuando somos pequeños, la gestión emocional es una auténtica catástrofe y puede nacer una gran catástrofe de una sutil molestia. Para hablar y tener una sincronización emocional, hace falta entender de qué manera aprendió cada uno a gestionar las emociones y cuáles son las expectativas para procesar de la mejor manera las emociones que se están atravesando.

He conocido muchas parejas que, en momentos de enfado, le dicen a la persona amada que no quieren volver a verla cuando, en realidad, lo que su corazón les decía era que estuviesen ahí acompañándolos y les dijeran que todo iba a estar bien, aunque no supieran cómo resolver el conflicto que estaban buscando solucionar.

EJERCICIO:

Responde a la siguientes preguntas:

- ~~¿Cómo se gestionaba la tristeza en tu familia de origen?~~

- ¿Cómo te gustaría sentirte acompañado cuando estás sintiendo ~~tristeza?~~

- ~~¿Cómo se gestionaba el miedo en tu familia de origen?~~

- ¿Cómo te gustaría sentirte acompañado cuando estás sintiendo ~~miedo?~~

- ~~¿Cómo se gestionaba la ira en tu familia de origen?~~

- ¿Cómo te gustaría sentirte acompañado cuando estás sintiendo

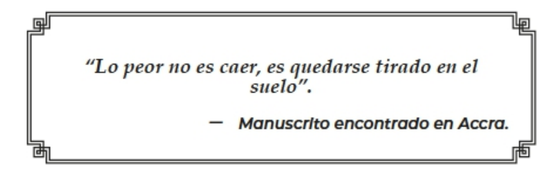
ira?

- ¿Cómo se gestionaba el asco en tu familia de origen?

- ¿Cómo te gustaría sentirte acompañado cuando estás sintiendo asco?

¿Cómo se gestionaba la alegría en tu familia de origen?

- ¿Cómo te gustaría sentirte acompañado cuando estás sintiendo alegría?



— LA INTIMIDAD CONSTANTE V/S LA DISTANTE —

¿QUÉ TIPO TIENES?

La pareja que se siente indigna de amor a menudo se enamorará de alguien que no está dispuesto a devolverle ese amor. La consecuencia natural será entrar en una relación tóxica que solo reforzará las cicatrices de uno y de otro.

La pareja de intimidad distante aleja a la pareja de intimidad constante, quien luego se esfuerza más por ganarse el amor. La pareja de intimidad distante los alejará aún más, poniendo la relación en una espiral de confusión, dolor y desconexión.

El camino es empatizar con los miedos más oscuros de cada uno y trabajar juntos para crear un lenguaje íntimo que genere vuestra

propia identidad de amor que han estado buscando toda su vida.

Hay un ejercicio que recomiendo a las parejas para fortalecer la intimidad emocional, que aprendí en un curso de autoconocimiento de una ONG cuyo nombre es "La llamada de la esperanza".

EJERCICIO:

• Los invito a mirarse a los ojos durante dos minutos sin apartar la mirada. Está bien si les provoca risa, tos, murmullos, inquietud o movimientos corporales, siempre y cuando se esfuercen por mantener la atención en los ojos de su compañero/a de vida y disfruten de los momentos de calma entre ustedes.

Después, el orador compartirá lo que observó, experimentó y sintió durante esta actividad. Puede resultar sorprendentemente intenso y aterrador, así que está bien expresarlo abiertamente. ¿Qué aspecto te pareció aterrador? ¿Qué te hizo sentir incómodo? ¿Hubo algo que te sorprendiera? ¿Notaste algo nuevo o diferente en tu pareja? Al final del tiempo del orador, el oyente les agradece.

EJEMPLO:

• **Orador:** cuando te miré a los ojos, sentí una sacudida de energía en mi cuerpo. Me sentí nerviosa. Pensé "*mi esposo es la persona que está enfrente de mí, no tengo que ponerme nerviosa*". Percibí un poco de presión en el pecho, no sé si fue ansiedad. Traté de no dejarme llevar por ese sentimiento, y me concentré en tu mirada, las arrugas bonitas que se te hacen al lado de los ojos, y me relajé, y experimenté una sensación de agradecimiento. Me sentí bendecida de poder tenerte en mi vida.

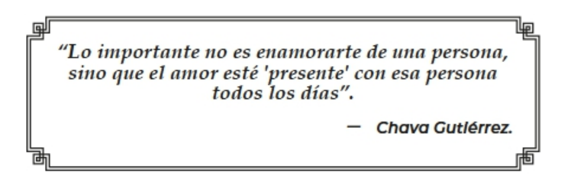
• **Oyente:** Muchas gracias por tener la valentía de poder abrirte conmigo y darme la oportunidad de estar ahí para ti, y poder conocerte un poco mejor.

•CINCO PREGUNTAS PODEROSAS:

1. ¿Qué necesitas de mí para sentir apoyo?
2. ¿Cómo te sientes realmente amado/a?
3. ¿Qué circunstancias se tendrían que dar para que percibieras

amor en la relación?

4. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste amado/a?, y ¿qué sucedió para que te sintieras así?
5. ¿Qué ocurrió las veces que percibiste una desconexión emocional entre las personas que estaban en tu entorno y las que no?





TOMAR DECISIONES DE EQUIPO COMO UN EQUIPO

David y Ana eran un matrimonio español que habían estado juntos durante más de cinco años, pero últimamente habían estado luchando para ponerse de acuerdo en tomar decisiones importantes. A causa de sus desacuerdos, Ana sentía que David estaba emocionalmente distante y a menudo la ignoraba cuando intentaba hablar con él porque cada uno sentía soledad y abandono de sus necesidades emocionales.

Por otro lado, David se sentía abrumado por las emociones de Ana y a menudo se desconectaba emocionalmente para protegerse. La falta de acuerdos había generado un vacío en su convivencia, lo que había provocado discusiones cada vez más frecuentes. Se habían convertido en un matrimonio donde se respiraba la frustración y confusión sobre cómo tomar decisiones de mutuo acuerdo que les permitieran solucionar los problemas que llevaban arrastrando desde hacía un tiempo. Al haberlos escuchado el tiempo necesario, abordé ciertas preguntas que me permitieron hacer un diagnóstico certero y elaborar un plan quirúrgico para extirpar el cáncer de la desconexión.

Una sesión más tarde ya había localizado los tumores cancerígenos: **la crítica y la ley del hielo** eran los dos patrones de comportamiento que estaban afectando su relación. Ana criticaba severamente a David, mientras que David se desconectaba emocionalmente al no saber cómo afrontar los reclamos de su esposa.

Como terapeuta de parejas, estaba considerando las diversas técnicas y estrategias que podría emplear para ayudar a David y

Ana a superar sus problemas de comunicación, establecer acuerdos y tomar decisiones que cambiaran la dinámica negativa que había tomado su relación.

Ya sabemos la importancia de utilizar la palabra "yo" en lugar de "tú" al transmitir una percepción o una solicitud, así como la vitalidad de darse un tiempo de relajación cuando uno de los dos se encuentra abrumado por la situación. También me has acompañado en experiencias pasadas donde identificar y expresar las necesidades emocionales en forma de solución puede ser el mayor sueño erótico de un hombre. De igual forma, aprendiste que el autocuidado es la mejor estrategia para lidiar con el "hacer el vacío", a pesar de que la mayoría de las personas tienden a culpar a sus parejas de su insatisfacción personal.

Sincronizar la teoría de forma práctica puede resultar desafiante para muchas personas, pero para ellos, haber completado una maestría en desarrollo personal, haber estudiado psicología y practicar yoga diariamente les permitió avanzar rápidamente en su proceso de crecimiento personal. La mejoría fue evidente: dejaron de culparse mutuamente, cada uno asumió la responsabilidad de sí mismo, establecieron rituales de autocuidado conscientemente elaborados y aprendieron a descansar antes de expresar algo de lo que pudieran arrepentirse. Adoptaron la pregunta mágica: "*¿Cómo puedo contribuir a ser parte de la solución en lugar de ser parte del problema?*", y se comprometieron a mantener un tono de voz sereno. A pesar de estos avances, aún persistía cierta resignación debido a la falta de una decisión que respetara las posturas de ambos. Se encontraban estancados en una situación familiar con una mentalidad individualista.

— LOS 3 ENEMIGOS QUE TE IMPIDEN TOMAR UNA DECISIÓN COMO FAMILIA —

David y Ana se veían mutuamente como enemigos, una percepción que, según la RAE, implica *"oponerse a alguien o algo, ser*

contrario a ellos". En esta travesía de autodescubrimiento, les presenté un cuento para dar contexto a esta dinámica:

"*En cierta ocasión, un granjero se encontró desconcertado por la extraña reacción de su pueblo, que se distanciaba cada vez que entablaba una conversación. Aunque inicialmente no le dio mucha importancia, la molestia creció con el tiempo. Finalmente, decidió preguntar a un amigo sobre la razón detrás de tal comportamiento. Con una elegante sutileza, el amigo le reveló que la gente se apartaba porque su aliento no era agradable. Una revelación que el granjero nunca había considerado. Este cuento refleja la verdad detrás del refranero español 'vemos la paja ajena y no la viga propia'. A veces, como David y Ana, experimentamos crisis y, a pesar de implementar alternativas, no logramos remontar vuelo*".

Con este relato, he intentado destacar la importancia de la autoevaluación y la toma de conciencia personal en la resolución de conflictos, señalando que a menudo, el verdadero obstáculo puede residir dentro de uno mismo. Es posible que el problema no radique en las herramientas que se están utilizando, sino en las creencias con las que se aborda la situación.

Cuando David y Ana se enfrentaron a nuevos aprendizajes, se encontraron con tres creencias limitantes que obstaculizaron su capacidad de crecimiento y la generación de acuerdos. Por lo tanto, antes de proseguir con el trabajo hacia una relación sana y bien estructurada, les encomendé la tarea de eliminar esas barreras mentales que les impedían alcanzar el cambio que buscaban. Juntos, identificamos y desafiamos estas tres creencias, que actuaban como enemigos invisibles en su camino hacia una relación más satisfactoria.

- **1. "Eso ya lo sé"**: raramente nos tomamos el tiempo para aplicar intencionalmente aquello que nos jactamos de saber. Si te mantienes con la actitud de un eterno aprendiz, encontrarás la manera de aplicar las lecciones que os dificulten la convivencia, pues la vida no se trata de acumular conocimientos, sino de generar transformación, y si por

cualquier circunstancia ya lo has probado, pruébalo de nuevo, pero desde un nuevo ángulo tantas veces como sean necesarias hasta que des con la tecla que te ofrezca la combinación perfecta.

- **2. "Ya lo he intentado todo":** pregúntate ¿Cómo puedo hacer que esto funcione mejor para mí? Aunque ya lo hayas probado todo, ahora eres una persona diferente a la que eras la última vez que lo intentaste, y probar algo nuevo no implica que debas sacrificar tu propio bienestar por la satisfacción de alguien más.
- **3. "No puede ser tan fácil" ó "No es para tanto":** Extraño, pero cierto, pensar que algo es demasiado fácil, o que no es tan grave, nos aleja de poder solucionarlo. Las soluciones se trabajan desde los pequeños detalles que cultivan un entorno próspero para su resolución en el largo plazo. Si te comprometes con el proceso, el resultado será inevitable.

Las tres barreras clave que te impiden individualmente tomar una decisión en conjunto son esas tres creencias que se asocian y arraigan a estas posturas: **la ceguera al problema** (no ver el problema), **falta de propiedad** (ese problema no es mío para solucionarlo) y el **efecto túnel** (yo ya sé lo que pasa). En el contexto de ese problema, ¿cuál de esas tres barreras ha sido la más difícil de superar?

Con la intención de ayudar a David y Ana a aplicar algunas de las técnicas y estrategias que mencioné anteriormente, traté de indagar cuál era el escenario que tenían normalmente y que les impedía

ponerse de acuerdo. Todas las semanas David y Ana tenían algún desencuentro sobre los planes de fin de semana. Ana se sentía frustrada porque percibía que David nunca quería hacer nada que ella sugiriese, mientras que David se sentía abrumado por las quejas de Ana y no sabía cómo responderle, porque él tenía claro lo que quería hacer y no la forzaba a hacerlo con él.

El sistema de medida que aprendiste en el colegio te sirve para saber cuántos kilos de naranjas estás comprando en el supermercado, pero cuando se trata de utilizar indicadores de frecuencia en la relación, cada uno ve los objetivos como algo personal independiente a la relación, pero ¿realmente debería ser así?

Las métricas que escogemos nos dan guía hacia las decisiones que tenemos que tomar en nuestro día a día, sin embargo, aunque solo podemos mejorar aquello que es susceptible de medir, de nada nos sirve medir si las métricas que escogemos son defectuosas. Por ejemplo, como sociedad tendemos a obsesionarnos con el PIB como medida del éxito económico. Sin embargo, esta medida también es profundamente defectuosa. Según los estándares del PIB, un divorcio es considerado "bueno" (debido a que los abogados cobran honorarios, lo que genera actividad económica, mientras que las parejas felices no contribuyen a la caja registradora); pagar el cuidado de los niños es considerado beneficioso, mientras que proporcionarlo a los propios hijos no tiene ningún valor económico, y extraer recursos naturales de la tierra es visto como positivo, mientras que protegerlos no lo es. Este fenómeno ilustra cómo los números que se miden no reflejan necesariamente nuestros verdaderos valores. Es fundamental reflexionar sobre qué queremos y necesitamos medir antes de confiar ciegamente en indicadores como el PIB. ¿Qué otros ejemplos de este fenómeno se te ocurren?

¿Estás invirtiendo dinero hoy para prevenir o retrasar un problema más caro en el futuro?

Otro ejemplo interesante: FEMA no pudo aportar $15,000 en inversión para desastres como el huracán Pam. Posteriormente, años más tarde, se aprobaron más de $62 mil millones para reconstruir la costa del Golfo después de Katrina. De alguna manera, estos dos hechos son la muestra perfecta de cómo funciona la tendencia inconsciente a nivel social. ¿Cómo se pueden explicar estas

decisiones?

El matrimonio español había tenido una gran evolución, ya sabían expresar sus sentimientos con una declaración de "yo", en lugar de culparse el uno al otro utilizando frases que empezaban con "tú". Por ejemplo, en lugar de decir: "Siempre quieres hacer lo que a ti te gusta, nunca consideras mis necesidades", empezaron a decir: "Me siento frustrada cuando siento que mis necesidades no son consideradas". David empezó a validar los sentimientos de Ana, en lugar de negarlos o desconectarse emocionalmente cuando la percibía algo emocional, y le decía frases como: "Entiendo que te sientas frustrada, y lo siento mucho. ¿Podemos hablar más sobre lo que te gustaría hacer a ti este fin de semana?".

Cuando uno de los dos se sentía enfadado o alterado, solían tomarse un tiempo para enfriar sus emociones y pensar en formas de resolver el problema juntos. Sin embargo, aunque ya estaban aplicando estas estrategias a su manera, su principal preocupación era tomar una decisión importante a nivel familiar.

Fue entonces cuando les expliqué en qué consistía el método APAP, una metodología fundamental que cualquier pareja debe utilizar para asegurarse, tanto de manera individual como conjunta, de que están tomando la decisión correcta.

— ELIMINA LOS PROBLEMAS DE DECISIÓN EN PAREJA CON EL MÉTODO APAP —

Las parejas que tienen hijos, son los fundadores de la empresa más importante que van a tener nunca, y el denominador en común que distingue a las empresas familiares que tienen éxito de aquellas que no, es la calidad de la toma de decisiones.

Quienes deciden bien, gozan de buenos resultados, quienes no deciden tan bien encuentran en la pareja al culpable del resultado

que no le gusta. Ponerse de acuerdo puede ser una tarea extremadamente complicada, sobre todo si existen múltiples factores que intervienen en la toma de decisión, existen diferentes actores, y la parte emocional se impone a la razón.

Precisamente las decisiones, son la razón por la que los conflictos no se resuelven, porque cada persona tiene una percepción de lo que es importante, de lo que no, y como se tienen que afrontar cada dificultad de manera diferente. Lo que hace que esa diferencia de opinión, derive un conflicto una y otra y otra vez, hasta que se termine como dice el dicho popular "fue la gota que colmó el vaso".

Particularmente, las sesiones de resolución de conflictos las disfruto porque después de muchos años he conseguido sentirme como pez en el agua, cuando existe una tensión soy capaz de mantener la calma, poner los límites donde corresponde y hacer una incisión con un bisturí emocional que drenar la energía que tensa el ambiente. Por otro lado, tengo que admitir que había una faceta de la resolución de conflicto que se me resistía, que era cuando había conflictos de la familia en la empresa, y de la empresa en la familia. Era perfectamente capaz de ubicar las cosas en el plano emocional, pero seguía imperando cierto vacío y recelo al no quedar las cosas completamente claras en el plano de la dinámica familiar.

La primera vez que me pasó la casuística de tratar a una pareja o familia que tenía problemas derivados de la empresa que compartían lo tomé como algo anecdótico. Cuando me pasó una segunda vez, lo consideré una rara coincidencia. A la tercera vez que me ocurrió, entendí que había un problema importante que las familias empresarias no conseguían trascender, y que para poder dar una solución integral, necesitaba formarme específicamente para poder poner orden en las tres áreas que intervienen en esa dinámica: familia, empresa y propiedad.

Haber tenido la experiencia de haberme formado en una de las mejores universidades de negocio sobre retos y desafios que existen en las empresas familiares a sido una de las grandes experiencias que me a regalado mi profesión. Sin embargo, hablando con mis compañeros de la universidad donde analizabamos casos de distintas empresas familiares llegabamos a la conclusión de que no había una metodologia definida de lo que se tenía que hacer para solucionar los conflictos, y poder tomar decisiones, y es por eso por

lo que decidí generar el método APAP inspirándome en el libro Decídete de Dan Heath y Chip Heath

No es mi idea que en este capítulo hablarte sobre los retos y desafíos de la empresa familiar, pero si vi interesante explicarte que motivo mi búsqueda. A continuación vas a descubrir un paso a paso para como tomar una decisión en conjunto según la ciencia para tener las mayores posibilidades de éxito buscando siempre un ganar-ganar en cualquier cosa que finalmente decidan.

1. ¿DEBERÍAMOS DIVORCIARNOS?

• **Amplía tus opciones:** ten cuidado con el encuadre "sí o no" de la decisión. ¿Hay otras opciones que podrías considerar? Por ejemplo, ¿has hablado de las cosas que encuentras insatisfactorias? ¿Podrías recibir sugerencias de amigos que hayan pasado una situación similar?

• **Prueba tus suposiciones:** ¿Podría ser que te encuentres en un «círculo vicioso» de malos pensamientos sobre tu pareja y, como resultado del sesgo de confirmación, solo ves las cosas negativas o desagradables que está haciendo? Intenta llevar un "diario de las relaciones" durante una semana; registra cada vez que tu pareja hace algo bueno por ti o te genera bienestar. Si tu lista es larga, podría hacer que reconsideres separarte.

• **Auséntate antes de tomar una decisión:** haz como si el problema no fuese contigo, pregúntate: "¿Qué le dirías a tu mejor amigo? ¿Qué le dirías si él/ella estuviera en esa situación?" Y piensa en tus prioridades: cuando piensas en el tipo de persona que aspiras a ser, ¿la presencia de tu pareja en tu vida parece ayudar o perjudicar tus posibilidades de convertirte en esa persona?

• **Prepárate para equivocarte:** es muy importante "prepararse para equivocarse" cuando estás recibiendo consejos de personas que no saben mucho de relaciones. Así que, si decides terminar la relación, encuentra tu manera de hacerlo amablemente. No quieres hacerte un enemigo. (¿Y si 3 meses después te das cuenta de que has roto con tu alma gemela? ¿No es mejor no haber quemado el puente?)

1. SÉ QUE NECESITO PASAR MÁS TIEMPO DE

CALIDAD EN PAREJA, PERO NO SÉ CÓMO.

• **Amplía tus opciones:** Necesitas opciones: ¿Qué podrías hacer para disfrutar más en pareja? Esta es la situación perfecta para crear una ″lista de reproducción″ con las ideas más inteligentes de las personas que conoces, o incluso de tu Mastermind, si tuvieras uno. Habla con todas tus amistades con las que te encuentres (del trabajo, la iglesia o el vecindario) y pregúntales qué les funciona para pasar tiempo agradable en pareja. Luego, elige las mejores ideas para tu lista de reproducción.

• **Prueba tus suposiciones:** una vez que hayas recopilado una lista de opciones (por ejemplo, una cita a la semana), experimenta algunas de ellas y comprueba cuáles parecen funcionar mejor para ti y tu pareja.

• **Auséntate antes de tomar una decisión:** ya has identificado tu prioridad principal: es decir, pasar más tiempo de calidad con tu pareja. De lo que debes preocuparte es del día a día. Seguramente, algunas presiones y tensiones interfieren con tus prioridades.

Crea una Lista A / Lista B. ¿Qué actividades del día a día puedes abandonar (o delegar o subcontratar) para que tu horario tenga más tiempo y espacio para respirar? Para asegurarte de no perder la concentración, prueba una versión de la técnica del "bip" de Peter Bregman: coloca un recordatorio diario en tu calendario para asegurarte de que no pase un día sin que pienses en tus prioridades.

• **Prepárate para equivocarte:** existe la posibilidad de que hagas tu mejor esfuerzo y, aun así, no logres tu objetivo. Por lo tanto, establece un cable trampa desde ahora hasta dentro de seis meses en el futuro: si para entonces todavía no has logrado mejorar tu relación y pasar más tiempo de calidad con tu pareja, prepárate con un nuevo (quizás más dramático) conjunto de opciones. Por ejemplo, considera seriamente un cambio de trabajo o negocia para adoptar un horario laboral de cuatro días.

1. MI ESPOSO QUIERE DEJAR SU TRABAJO… ¿DEBERÍA HACERLO?

• **Amplía tus opciones:** lo primero que se debería hacer es generar múltiples opciones: pídele que enumere tres opciones para otros trabajos que le gustaría tener, así como tres opciones para pivotar

(transformar) su trabajo actual.

Para generar este abanico de alternativas, prueba la estrategia de opciones de fuga: imagínate que se ha decretado dejar de trabajar en ese trabajo cuando no puede hacerlo. Está atrapado en su puesto actual, con su jefe y compañeros de trabajo durante 5 años. ¿Qué haría él para aprovechar al máximo esa experiencia?

- **Contrasta tus suposiciones con la realidad:** a veces, cuando las personas no están satisfechas con sus puestos de trabajo, cualquier otra opción comienza a verse optimista en comparación. Si tu marido está fantaseando acerca de otro trabajo, asegúrate de que lo escuchas primero. (Es decir, puede que no sea tan fácil como él anticipa, y necesitan realizar un plan estratégico que les brinde tranquilidad a ambos en la toma de decisión).

Tomen distancia antes de decidir: ¿Cuál es el panorama general aquí? La felicidad de tu marido es obviamente importante, pero ¿esta decisión pondría en riesgo otro valor importante? (por ejemplo, la educación universitaria de vuestro hijo o el pago de la hipoteca de la casa).

Pídele que haga el ejercicio del 10/10/10. Sin duda se sentiría genial en 10 minutos si deja el trabajo; pero ¿cómo se sentiría en 10 meses? (Especialmente si aún no encuentra otro trabajo). Prepárense para equivocarse: en lugar de renunciar hoy, ¿por qué no establecer un plan que especifique las condiciones en las que dejar el trabajo sería algo más factible? Por ejemplo, "Dejaré el trabajo tan pronto como tenga otra oferta laboral en espera".

1. ¿DEBO COMER COMIDA MEXICANA O INDIA ESTA NOCHE?

- **Sigue tu instinto:** esta es una situación en la que tu intuición (sobre qué comida te satisfará) está muy bien entrenada, y si no sabes cómo llegar a un acuerdo, dile a tu pareja que adivine a qué lugar lo llevarás, y cuando te responda, dile que irán precisamente a ese lugar.

EJERCICIO:

| *Mapa de decisiones:*

- **Objetivo:** Resolver conflictos y tomar decisiones juntos.

• **Pasos:** Escriban en un papel el conflicto o decisión sobre la que necesiten tomar una decisión. Por ejemplo: ¿dónde ir de vacaciones este año? ¿Cómo manejar el presupuesto familiar? Dibujen un mapa conceptual en el que enumeren todas las posibles opciones y las dividan en categorías.

Discutan juntos cada opción y anoten los pros y contras de cada una de ellas en el mapa. Decidan conjuntamente cuál opción es la mejor y expliquen por qué. Identifiquen los siguientes pasos y acuerden cómo llevarlos a cabo juntos. Este ejercicio les ayudará a identificar y explorar todas las opciones, a tomar una decisión conjunta y a planificar cómo avanzar. Al incluir todas las opciones, ambos podrán sentir que sus necesidades son tomadas en cuenta, lo que puede mejorar su comunicación y su capacidad para resolver conflictos en el futuro.

"Eso de que el amor de pareja no espera nada a cambio es un invento de los sumisos. Si das, quieres recibir. Es lo normal, lo recíproco".

— *Walter Riso.*

— SEIS PREGUNTAS PARA TOMAR MEJORES DECISIONES —

Estas seis preguntas poderosas están diseñadas para desafiar nuestra forma de pensar y ayudarnos a tomar decisiones más informadas y efectivas. Cada pregunta nos invita a considerar diferentes perspectivas, desde imaginar un escenario donde nuestra opción principal desaparece hasta reflexionar sobre cómo actuaría nuestro sucesor si estuviera en nuestra situación. Estas preguntas nos ayudan a evitar trampas comunes en la toma de decisiones, como el sesgo de confirmación, y nos alientan a explorar todas las opciones antes de comprometernos.

Son herramientas valiosas para desafiar nuestras suposiciones, ganar claridad y tomar decisiones más conscientes y fundamentadas. **¿Alguna vez has "reparado" un juguete o aparato que funciona mal dándole una palmada saludable en el costado?**

Más o menos es lo que conseguirás con estas preguntas, una sacudida que te dará un cambio rápido de perspectiva.

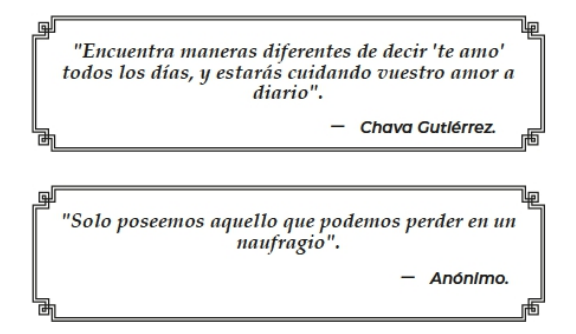
1. **¿Qué más puedes hacer?** Imagínate que la opción a la que te inclinas actualmente simplemente desapareció porque dejó de ser viable. ¿Qué más puedes hacer? ¿Por qué funciona esta pregunta? Una trampa muy común en la toma de decisiones es el "marco estrecho", lo que significa que nos estancamos en una forma de pensar sobre nuestro dilema, y que no consideramos otras opciones disponibles. Obligándonos a generar una segunda alternativa, porque NO PODEMOS hacer lo que pensábamos originalmente, podemos sacar a la luz una nueva percepción.
2. **Imagina que la alternativa que estás considerando actualmente resultara ser una terrible decisión.** *¿Dónde podrías buscar la prueba de eso ahora mismo?* ¿Por qué funciona esta pregunta? Probablemente, el enemigo más pernicioso de una buena toma de decisiones es el "sesgo de confirmación", que es nuestra tendencia a buscar información que respalde lo que queremos que sea cierto. Esta pregunta te obliga a buscar información que confirme ambos opuestos.
3. **¿Cómo puedo sumergirme en esta decisión sin zambullirme de cabeza?** ¿Por qué funciona esta pregunta? Cuando pensamos que va a ser algo beneficioso, solemos prever con demasiado optimismo lo que el futuro nos deparará. Por eso es muy interesante, antes de comprometerte con algo que va a generar un gran impacto en tu vida, darle una probadita a esa decisión. Si piensas cambiaros de ciudad con tu pareja, pasad primero unas vacaciones en esa ciudad.
4. **¿Qué le dirías a tu mejor amigo que hiciera, si estuviera en la misma situación?** ¿Por qué funciona esta pregunta? Esta puede ser la pregunta más poderosa para resolver decisiones personales. Un área relativamente nueva en psicología, llamada "Teoría Formal", demuestra que con más distancia podemos ver más claramente las dimensiones más importantes del problema con el que nos enfrentamos. Es por eso que somos mejores dando consejos a los demás que a nosotros mismos.
5. **Si te dejara tu pareja mañana, ¿qué haría tu sucesor que no estás haciendo tú?** ¿Por qué funciona esta pregunta? Se basa

en un simple cambio de perspectiva que ayuda a que puedas desprenderte de las emociones a corto plazo y ver la situación con claridad. De nada sirve enfadarse ahora, por aquello que te hizo enfadarte en el pasado, y para remontar la situación hay que entender que *nadie te debe nada*, y el resultado que existe, *los dos lo están creando en cada momento que pasa*.

6. **Seis meses a partir de ahora, ¿qué evidencia haría que yo me retirara de esta relación?** ¿Qué podría hacer que me rindiera? ¿Por qué funciona esta pregunta? Una cosa curiosa acerca de nuestra toma de decisiones es que tratamos nuestras elecciones como permanentes cuando, en prácticamente todos los casos, son provisionales.

Dado que nuestras decisiones son simplemente nuestras “mejores conjeturas” en un momento particular, ¿no deberíamos prestar más atención a las circunstancias que nos harían reconsiderar la situación?

Entre lo que piensas,lo que quieres decir, lo que crees decir, lo que dices, lo que quieres oír, lo que oyes, lo que crees entender, lo que quieres entender y lo que entiendes; Existen 9 posibilidades de que no se entiendan... Por favor, ¡pónganse las cosas fáciles y simples, aprendan a comunicarse!





*Hazle un Screenshot a esta imagen y etiquétame para divulgar y poner de moda la ciencia de las relaciones sanas *(puedes usar @chavagutierrezzz y #Masbaratoqueundivorcio)* *



PAREJAS Y FINANZAS

La conozco desde hace poco, pero la quiero mucho, a veces nos escribimos y otras veces dejamos de hablar por un rato. Eso no quita que la tenga todos los días presente, aunque sea un poco. Trato de balancear mi vida laboral y familiar con mi esposa, y cuando menos me lo espero, me enfoco de nuevo en el trabajo, en las metas que no he alcanzado, en los colaboradores con los que todavía no he contactado, en las fechas que tengo que cerrar para hacer un evento, o en los pacientes que atiendo en consulta.

Sin embargo, con ella todo es más fluido, más fácil, más sencillo. Existen minúsculas diferencias, pero cuando pienso en ella, veo a una gran persona a la que admiro. Es detallista, espiritual, considerada, empática, risueña, idealista, y ama profundamente su trabajo. Es una mujer que no rompe la columna vertical C1 cuando va caminando por la calle, ella es más sofisticada. Ella te hace preguntas poderosas, te genera un espacio de seguridad y te sana el alma.

Tal vez, por la manera en la que me he referido a ella, ya sabes de quién estoy hablando. Así es, una psicóloga especializada en terapia de pareja y con una clara vocación de servicio a las familias, llamada Jakie y que vive actualmente en México. Hace unos meses que tuve la fortuna de que se incorporara a mi equipo para atender a las personas que, por más que quiera, no tengo el tiempo de atender. Cuando el Real Madrid fichó a Cristiano Ronaldo no hizo un fichaje como el mío.

Los viernes nos reunimos, como todas las semanas para hablar de casos, ella con un mate recién hecho, que debe de saber muy bien por cómo mueve la comisura de sus labios cada vez que lo bebe, yo con un vaso de espuma efervescente de color naranja, que minutos antes era un sobre de vitamina C.

Ella comúnmente me preguntaba sobre temas de parejas, porque es un ámbito donde yo me he especializado más, de la misma manera que yo me siento en confianza de preguntarle cuando necesito asesoramiento en asuntos más espinados. En esta ocasión, estuvimos hablando sobre una pareja que tenía problemas con el dinero, y con el fluir de las preguntas, sabía que esa reunión iba a tardar más de lo que habíamos agendado, y se lo comenté:

—Nos estamos metiendo en una conversación del tiempo. No sé si luego tengas algo que hacer.

—¿Una conversación del tiempo? Estamos hablando de unos pacientes, no del tiempo.

—No me refiero a las predicciones meteorológicas, sino a las conversaciones que, cuando las empiezas, te sumerges en un flujo temporal donde las horas parecen minutos.

—Ahá —respondió con agrado y sorpresa ante un concepto que no había escuchado antes.

—¿No te importa si alargamos la reunión hoy? —le pregunté de nuevo.

—Mis hijas han salido de viaje este fin de semana, así que, si no te importa, para mí está bien.

— Chava, la pareja de la que te hablo tiene muchas discusiones porque la mujer no respeta el presupuesto que han acordado. ¿Qué experiencia tienes con esa dinámica?

—No respetar el presupuesto es el más común de los 7 crímenes financieros que existen en pareja. Es normal que en cualquier relación exista un perfil financiero más ahorrador, que quiera guardar para sentirse más seguro, y otro más gastador, que prefiera disfrutar más de la vida. Al tener diferentes visiones, cada uno decide hacer la guerra por su cuenta.

—¿Me podrías explicar los otros 6 crímenes financieros de pareja? —dijo después de haberse quedado pensando entre hacer esa pregunta o indagar más sobre cómo solucionar la falta de entendimiento en el presupuesto.

—Presta atención y toma nota porque si te lo explico dos veces,

da mala suerte —le dije de forma juguetona para garantizarme no explicar lo mismo más de una vez.

— LOS 6 CRÍMENES FINANCIEROS DE PAREJA —

1. **La infidelidad financiera:** es cuando engañas para cuidar tus finanzas personales en detrimento de las finanzas familiares. Por ejemplo, recuerdo una ocasión en la que una esposa se sentía profundamente resentida porque durante años su esposo había estado ganando un 7% más de su salario sin decírselo y se lo gastaba comprando relojes de colección.
2. **El secretismo,** por otro lado, se parece a la infidelidad financiera porque sigue siendo un engaño, con la excepción de que normalmente se hace para proteger la pareja de posibles discusiones. Por ejemplo, al no querer tener una pelea por una multa, se prefiere ocultar su existencia. También puede ocurrir que se haya recibido una herencia y no se haya comentado. Eso también es secretismo.
3. **Él Peter Pan financiero:** ocurre cuando existen terceras personas involucradas en la economía familiar, normalmente son los padres que ayudan a su hija/o a cambio de tener una voz autorizada en la toma de decisiones importantes. - Esto socava la confianza y la nuera o el yerno terminan sintiéndose no importantes.
4. **La anorexia financiera es la asfixia financiera:** Recuerdo el caso de una pareja que después de haber ganado mucho dinero por medio de las propiedades inmobiliarias, el esposo prefrió ahorrarse el dinero de un seguro de salud para invertirlo en una multipropiedad a pesar de las solicitudes de su esposa. Desafortunadamente, meses después tuvieron que vender esa propiedad por no tener un seguro médico.
5. **La falta de autonomía:** Está muy bien tener unas finanzas compartidas, pero te imaginas que tu pareja te compre un ramo de flores o una funda del móvil de la marca CG y te llegue una notificación de la compra ¿No acabaría eso con cualquier abismo de romanticismo? Es importante que los dos

tengan una partida presupuestaría para que puedan invertir el dinero en lo que les brinde calma, paz o felicidad.

6. **La mentalidad de solteros, es algo así como:** "lo que es tuyo es nuestro, y lo que es mío, es mío". Es cuando ninguno pone como prioridad las responsabilidades familiares y se toman más decisiones unipersonales que de pareja, debido a problemas de entendimiento y comunicación para ponerse de acuerdo. Hay una ausencia de visión compartida.

—Hay muchos crímenes financieros y muy pocas penitencias. —Ambos nos echamos a reír al unísono. Al retomar el foco, me pregunta:

—¿Y cómo se solucionan esos errores?

—La distancia entre la solución ideal y lo que se está dispuesto a dar, a veces tiene una brecha insalvable, por lo que es importante ser flexible, y llegar a ciertos acuerdos.

—¿Aunque solo estén de acuerdo en el desacuerdo?

—dijo desconcertada.

—Aunque solo estén de acuerdo en el desacuerdo —hice una pequeña pausa, y continué—. Pero es vital que le pongan nombre y apellido.

—¿Y cómo se le pone nombre y apellido al desacuerdo?

—No al desacuerdo, sino al tipo de relación financiera que tienen los dos a nivel familiar. Para eso tienen que ver cuáles de los 6 de crímenes financieros están cometiendo, y cuál de las 7 clases de gestión financiera se ajusta más a su manera de ver las finanzas.

—¿También hay 7 tipos/clases diferentes de gestionar las finanzas? —comentó notablemente sorprendida.

—Por algo el número 7 está relacionado con la perfección, con la naturaleza, o con las deidades. Además, fue el día en que nacieron Frida Kahlo, Ringo Starr, Nelson Mandela, Tom Cruise o un servidor. Me gusta encuadrar mis teorías en reglas con el número siete —Mientras le sonreía con orgullo. —Me devuelve la sonrisa con compasión y me pregunta—¿Y cuáles son las 7 diferentes maneras de gestionar las finanzas?

— Recuerda que ..., tengo que tomar nota porque repetir las cosas dos veces da mala suerte —si ya lo sé—dijo sonriendo y mostrándome el bolígrafo que sostenía en su mano derecha.

LAS 7 MANERAS DE GESTIONAR LAS FINANZAS

1. **Combinar las Finanzas:** Ambos meten el importe íntegro de lo que ganan a una sola cuenta.
2. **Finanzas Semi-Compartidas:** Se juntan los ingresos, pero cada uno tiene un presupuesto para uso personal. De esta forma mantienen su autonomía de manera pactada mientras juntan su músculo financiero para cumplir con los compromisos familiares.
3. **Finanzas separadas:** Aquí es cuando cada uno tiene su propia vida, donde no saben exactamente cuánto gana el otro o suponen, pero no sabe en qué decide gastar cada uno el dinero. Son llaneros solitarios transitando el mismo sendero, amables y recelosos de lo suyo por igual.
4. **Gastos al 50-50:** Se reparten a partes iguales los gastos familiares como si fueran compañeros de pisos con los mismos compromisos.
5. **Gastos separados porcentualmente:** Aquí se muestra más empatía monetaria porque cada quien aporta lo que puede según lo que contribuye al total de las finanzas compartidas. Por ejemplo, si Inma aporta $3.000 a la economía familiar, Héctor ingresa $7.000, y la casa donde viven tiene un alquiler de $1.000, Inma aporta $300 y Héctor $700.
6. **Se dividen responsabilidades:** Si tienen unos roles bien definidos, cada quien se hace cargo de la responsabilidad que implica ese rol. Por ejemplo, si el hombre se ocupa de las reparaciones del hogar, él paga al jardinero, y se encarga de las facturas de la casa, y la mujer, si está más tiempo con el niño, de pagar la guardería.
7. **Una Única Fuente de Ingresos:** Si solamente uno de los dos trabaja y gestiona las finanzas, dándole una parte a la persona que se encargue del cuidado del hogar.

Continué la conversación con Jakie:

—¿Y cuál es la mejor de todas?

—Lo ideal es tener unas finanzas compartidas con un presupuesto de diversión para cada uno, y si ya quieren tener un notable alto, que abran cuatro cuentas bancarias: una para ahorro e inversión de la familia, otra para los gastos generales que tengan, y otra para cada uno para que tenga su libertad financiera de manera establecida.

—¿Y qué necesitan hacer para tener un sobresaliente?

—Que acudan a uno de nuestros seminarios de finanzas conscientes, y tomen nota para que no se tenga que repetir lo mismo varías veces. -dije con una sonrisa confiada, lo que terminó en carcajadas con Jakie.

—¿Y cómo solucionarlo?

1. **Crear una visión de pareja.**
2. **Desarrollar un plan financiero.**
3. **Hacer una vez al mes una cita financiera.**
4. **Disfrutar del camino.**

Continué, —cuando se trata de llegar a algún acuerdo en el presupuesto, hay dos tipos de negociadores: los duros, que parecen creer que es una competencia por el reconocimiento del título 'Don Razón', y los que se preocupan más por 'La Paz' y el proceso que por el resultado obtenido a través de fricciones. ¿De qué te sirve una victoria cortoplacista si la otra persona se queda con cara de "¿te has aprovechado de mí?", es pan para hoy y hambre para mañana. Se tiene que cuidar más el proceso de una negociación basada en valores, con empatía, que un resultado estático, porque es lo que tiene que ser.

—¿Y cómo puedo conseguir que esa negociación se dé entre ellos dos de manera armoniosa? —preguntó Jakie intrigada.

—Hazlo simple, resalta los tres factores más importantes para que una negociación sea considerada sana:

El resultado de la negociación, y, por tanto, del presupuesto, tiene que ser ecuánime. Si no está parejo, no es beneficiosa para ambas

partes. Trata de ser el punto de cordura dentro de la locura en la que se convierte hablar de finanzas en pareja. Los datos no mienten, las conclusiones se deben sacar en base a cómo se gana, cómo se gasta, y cómo se invierte el dinero y si eso está alineado o no con sus valores familiares. El proceso debe fortalecer la conexión y empatía de ambas partes, o al menos que no debilite la relación. No se permiten reproches, críticas o juicios. Trata de dirigir la conversación hacia lo que necesitan de ahora en adelante en vez de permitir que se enreden en cosas pasadas que no le acercarán a la resolución que están buscando. El principal escollo que vas a encontrar es la postura "las cosas no son así", que está basada en una posición de la cual tú no te quieres mover, y eso no nos sirve a ninguna de las partes porque no cumple con los tres puntos que te he descrito antes. La alternativa es la negociación basada en los principios de su constitución familiar. Ambas partes tienen que trabajar conjuntamente para encontrar intereses mutuos, sus valores y su visión de vida, y tomar decisiones coherentes con ese objetivo que han pactado previamente.

—Esto está genial, el tema es ¿cómo consigo hacer esa transición de un punto a otro?, —preguntó Jakie intrigada.

—Las personas pueden ceder mucho más de lo que parece en una primera impresión si eres capaz de averiguar cómo se sienten y por qué se sienten de esa manera. Una vez hecho esto, es vital que tu pareja repita las palabras que dijiste previamente para que te sientas comprendido/a, aceptado/a y, por ende, aliviado/a. Y si deseas dar un paso más allá, y la negociación va a requerir más tiempo del planeado inicialmente, ponle nombre a las emociones para solidificar los avances en el proceso, y que estas se acepten y conceptualicen antes de avanzar hacia la resolución. De lo contrario, te encontrarás con un muro de hormigón resistente a cualquier progreso.

Continué, —desde mi experiencia profesional, los comportamientos están más arraigados en las creencias de la familia de origen que en la nueva realidad que quieren forjarse ¿Cómo se puede decodificar ese aspecto en las finanzas en pareja? Como dijo Nathaniel Bardel *"El primer paso hacia el cambio es la conciencia. El segundo paso es la aceptación."* Se deben reconocer esos patrones aprendidos y esas búsquedas inconscientes para tener unas finanzas

conscientes.

—¿En qué consiste ese ejercicio?

— Primero se debe identificar qué le faltó desde el punto de vista financiero, de su papá si es hombre o de su mamá si es mujer. Es importante enfocarse en el progenitor del mismo sexo porque es con quien los niños suelen identificarse subconscientemente. Posteriormente, ofréceles una hoja en blanco para que puedan plasmar por escrito aquello que percibieron que les faltó.

—Qué bueno, es el primer ejercicio de reprogramación inconsciente de las finanzas que he escuchado.

He decidido contarte parte de la conversación que he tenido con mi compañera, especialmente los puntos con términos simples y sin tecnicismos profesionales que usamos como terapeutas. Extrapola a tu relación y usadlo a vuestro favor.

EJERCICIO

•PRIMERA PARTE:

¿Qué aspecto sientes que te faltó por parte de tu progenitor del mismo sexo en términos financieros? No se trata de señalar sus carencias, sino de entender cuáles son tus necesidades emocionales en el ámbito financiero a partir de lo que experimentaste en el pasado. Identificar esos vacíos puede ser crucial para comprender qué tipo de estabilidad emocional te brinda el dinero. Es un ejercicio que busca conectar las emociones con las acciones, trazando así un mapa neuro-financiero coherente.

Es importante reflexionar sobre la relación que tu progenitor mantenía con el dinero. Por ejemplo, si eres mujer, podrías sentir que "echas de menos que mi madre disfrutara más del dinero" o "lamento la falta de transparencia financiera por parte de mi madre". Cada uno puede elaborar su propia lista, identificando qué aspectos le faltaron.

En el caso de quienes son huérfanos o carecen del apoyo de alguno de sus padres, es posible que sientan la ausencia tanto emocional como financiera. Es crucial incluir esta realidad en el análisis, pero también explorar la relación con la figura materna o paterna presente en sus vidas para comprender mejor cómo influyó

en su perspectiva financiera.

•SEGUNDA PARTE:

Seguramente hayas escrito a conciencia todo lo que has recordado. Enhorabuena, este ejercicio es tan transformador como las ganas que le pongas.De entre todos los puntos que has escrito, quédate con los tres más importantes.

• **Atención:** Si no tienes nada que te hubiese gustado, que hubiese sido mejor, estás idealizando a tu padre o madre y posiblemente estará perjudicando tu relación de pareja por creer que vuestra relación no es tan buena porque tú no eres suficiente comparado con él/ella.

Si ya tienes las tres cosas que te faltaron y que hoy en día son importantes para ti, completa el siguiente párrafo.

"*Yo* (tu nombre), para sentirme satisfecho, pleno y feliz con mi situación financiera, debo ser una persona que tenga una relación con el dinero y las finanzas mínimamente, ______, ______, ______".

De esta manera llevaré a cabo mi propósito financiero y habré evolucionado en este ámbito de la vida. Por ejemplo: si tu progenitor/a era desordenado/a con las finanzas, escribirás "mínimamente ordenado".

Esto es lo que se llama "**Tu misión financiera"**. Cumpliendo con ella, te sentirás pleno y feliz. Además, podrás identificar dónde está tu área de oportunidad. A través de las carencias que experimentaste de tu progenitor del mismo sexo, encontrarás exactamente qué es lo más importante para ti, y esto se debería de convertir en tu propósito financiero.

•TERCERA PARTE:

Al igual que en la Parte 1, responde en una hoja en blanco a la siguiente pregunta:

¿Qué crees que te faltó de tu progenitor del sexo opuesto?

Ya conoces cómo funciona la dinámica, por lo que debe ser más fácil y rápido rellenar esta parte del ejercicio. De hecho, te voy a pedir algo más: piensa en qué les faltó como pareja con respecto al dinero. Analiza qué les faltó como ministros de economía en vuestra

constitución familiar.

Nuevamente, elige las tres más relevantes dentro de las 8 o 12 cosas que has escrito. Si no has puesto mínimo 8 cosas, es que debes seguir pensando. Una vez hayas seleccionado las tres cosas que más te marcaron, completa el siguiente párrafo:

"Para que mi pareja colabore en mi desarrollo como una persona plena a nivel económico, y pueda alcanzar mi máximo potencial, lo que más necesito de su parte es, ______, ______, y ______. De esta manera sentiré que me aporta valor y fuerza para desarrollar mis objetivos financieros.

•CUARTA PARTE:

Compártelo con tu pareja en un ambiente neutro, donde se estimule la comprensión y el entendimiento. Si se comprometen en diseñar un plan donde las necesidades de los dos se busquen cubrir de una manera o de otra vuestra relación, se reforzará vuestra conexión y la colaboración entre los dos mejorará de manera exponencial.





LOS 4 PATRONES ANTES DE LA SEPARACIÓN

He tenido la bendición de nacer a finales del siglo XX, lo que no solo me ha dado la posibilidad de existir en una sociedad más avanzada, donde se puede viajar libremente, con acceso a la tecnología, o donde la esperanza de vida es mucho más alta, sino que también me ha salvado de vivir en alguna guerra mundial.

A veces, intento imaginar cómo fueron las vidas que no me tocó vivir. Me pregunto cómo debió ser cocinar la comida artesanalmente durante todo un día, dando gracias por los alimentos disponibles, ya que no existían grandes superficies con sobreabastecimiento. Me intriga pensar en cómo era vivir en una sociedad donde, si una pareja estaba casada, debía permanecer junta independientemente de lo que sucediera. También me pregunto qué sensaciones experimentó la población durante la tensa Guerra Fría entre las dos grandes potencias de ese momento. "Esto debe de ser como la Guerra Fría", reflexioné mientras aguantaba el pulso mental de un prolongado silencio entre dos aliados de una misma causa.

Gonzalo estaba molesto, y no tenía intención de disimular su enfado. De hecho, tenía razones muy lógicas para estarlo. El problema era que había hecho un juicio mental en la que no cabían alegatos, y estaba a punto de pronunciar su sentencia:

—Llevo 6 meses con diferentes psicólogos y terapeutas, y el problema va a más, no a menos. Mi esposa y yo estamos perdiendo el tiempo aquí... —dijo de una forma mucho más cortés de lo que aparentaba su cara de enojo.

(Su esposa no había acudido a la sesión con él porque se encontraba indispuesta, según me dijo nada más entrar en la habitación. Por el modo brusco de sus palabras, pensé que tal vez se

habían peleado de camino a la sesión conmigo, pero preferí no preguntar, dado que percibí que no se quería tocar ese tema).

Sonreí con compasión, me di una pausa de tres segundos, y respondí:

—Entiendo que te sientas frustrado ¿Cuál era tu expectativa después de una segunda sesión conmigo?

Se sentó de manera más erguida en la silla y cambió su expresión; apaciguó su rostro. Parecía haber anticipado que respondería a su defensa, pero al encontrar validación y una pregunta, se apartó de la recreación que había estado viviendo entre sus enraizados pensamientos:

—Pensé que ibas a darnos unas indicaciones claras para evitar que terminemos divorciándonos, reclamó con un enfado moderado.

—Te agradezco por tenerme en tan alta estima como para creer que puedo hacer eso en tan solo una sesión —comenté con agradecimiento y una media sonrisa.

—No creo que podamos aguantar mucho más así ¿Crees que lo mejor que podemos hacer es divorciarnos?

—Si están pensando en el divorcio, es porque han llegado a un límite emocional donde han concluido que ya no pueden hacer más por mejorar la situación.

Este es el caso de muchas parejas que se rinden porque no encuentran ninguna otra forma de seguir adelante. Se consuelan diciendo que han hecho todo lo que han podido, sin acudir a la fuente necesaria que les permita transformar su poder de acción y sus resultados potenciales.

Quizás, estimado lector, te hayas encontrado en situaciones donde has intentado resolver problemas sin el apoyo que esperabas, debido a choques de ego. En esas ocasiones, cada parte ha alimentado una narrativa en la que identificaba claramente el problema y culpaba al otro, incluso cuando las opiniones eran radicalmente opuestas. Esa era la situación de Gonzalo, y quizás también de otros que puedan encontrar útiles estas líneas.

Hay una distinción evidente entre ofrecer un consejo y expresar

una opinión. La diferencia radica en que todos tenemos opiniones sobre cualquier tema, incluso sin ser expertos en la materia, mientras que un consejo solo puede provenir de alguien con un conocimiento contrastado sobre el tema en cuestión. Por ello, les invito a dejar de lado la certeza sobre quién tiene razón o quién está equivocado, y a mantener la mente abierta para comprender que este libro está diseñado para ayudar a resolver lo que no se ha podido solucionar con las opiniones de los demás, incluso las propias.

Mi cliente, con un tono resignado, pregunta:

—¿Entonces la solución es acudir a terapia de manera indefinida hasta que nos divorciemos porque ella no cambia? —Pero mientras hablaba, su enfado iba in crescendo junto con su voz —¡Ahora todos mis amigos me dicen que está loca!, y ella no quiere tomar medicamentos ni ir al psiquiatra.

—Un paso muy importante es saber cuáles son los comportamientos tóxicos en la relación según la ciencia, y no tus amigos o familiares. Esto te dará la oportunidad de modificar vuestros resultados desde la consciencia y no la película de ficción que cada quien se monta en su cabeza como si fuese Spielberg. —dije respondiendo contundente y coloquialmente para marcarle un freno sutil a su tono de voz.

Una pareja que asiste a terapia de parejas lo hace con la esperanza de un cambio. Esto implica que aún atesoran momentos pasados más felices, probablemente al inicio de su relación. ¿Y sabes qué? Si este es el caso, hay esperanza, ya que las parejas que ven su encuentro como una serie de accidentes difícilmente lograrán reconciliarse.

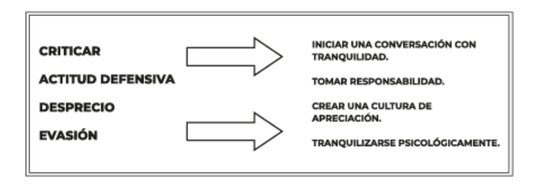
—¿Para qué me sirve conocer los comportamientos tóxicos? —preguntó desafiante, y al mismo tiempo respondí.

—Para identificar qué deben cambiar, para no seguir asistiendo a terapia sin ver resultados semana tras semana—, dije con una sonrisa para aliviar la tensión.

—¿Y cuáles son esos comportamientos? —preguntó, ya más calmado. A continuación, te enseñaré el ejercicio de parejas más transformador para pasar de tener una relación disfuncional a una

relación sana:

Existen cuatro patrones de comportamiento antes de la separación y sus respectivos cuatro antídotos:



La calidad de la comunicación en una pareja no solo predice el curso de una discusión, sino también cómo se siente cada uno dentro de la relación. Cuando se hablan con respeto, se fomenta la comprensión, la confianza y una conexión positiva. Por otro lado, una comunicación negativa puede desencadenar frustración, conflicto y distanciamiento entre ambos.

La investigación del Instituto Gottman, donde recibí mi formación, ha demostrado que no todas las interacciones negativas tienen el mismo impacto. Algunos comportamientos son tan perjudiciales que pueden llevar a la ruptura de la relación.

Es importante destacar que nadie ni ninguna pareja es perfecta; incluso las parejas más felices pueden encontrarse con ciertos ”patrones de divorcio” en su relación en algún momento. La diferencia radica en que las parejas felices reconocen estos patrones y hacen todo lo posible por evitar que afecten su relación.

Las siguientes páginas describen cada uno de esos patrones y las formas alternativas positivas de interactuar, llamadas “antídotos”:

— PATRÓN #1: LA CRÍTICA —

La crítica se centra en los problemas percibidos en el carácter o las acciones de tu pareja, en lugar de enfocarse en sugerir cambios o expresar descontento de manera constructiva. Implica señalar fallos o defectos en tu pareja, insinuando que algo está mal con ella. Este tipo de comunicación puede implicar culpar, insultar o hacer acusaciones injustificadas. Es importante diferenciar entre criticar a tu pareja y ofrecer una crítica constructiva o expresar una queja. La

crítica, en su esencia, se convierte en un ataque, mientras que una crítica constructiva busca mejorar la situación o la relación. Para clarificar la distinción, aquí tienes un ejemplo:

CRÍTICA	QUEJA
Nunca piensas en cómo tu comportamiento está afectando a otra gente. No creo que seas tan olvidadizo, ¡simplemente eres egoísta!	Me asusté cuando llegaste tarde y no me llamaste. Pensaba que habíamos acordado que haríamos eso el uno por el otro.

— ANTÍDOTO: PATRÓN #1 —

El antídoto para contrarrestar las críticas consiste en iniciar la conversación de manera suave, solicitando a tu pareja que ajuste ciertos comportamientos de forma específica. Aquí hay algunos pasos para comenzar la conversación de esta manera:

- **Siento:** Empieza la frase con **"yo"** en lugar de **"tú"** para evitar la culpa. Di cómo te sientes.
- **Ejemplo:** "Me siento molesto"
- **Acerca de:** Describe la situación y no a tu pareja.
- **Ejemplo:** "Me molesta que se hayan dejado platos sucios en el mostrador"
- **Necesito:** Hazle saber a tu pareja lo que quieres (en lugar de lo que no quieres). Si pudieras agitar una varita mágica y conseguir lo que necesitas, ¿cómo serían las cosas? En lugar de esperar que tu pareja adivine lo que necesitas, o lea tu mente, dile específicamente lo que te gustaría.
- **Ejemplo:** "Me molesta que se hayan dejado platos sucios en la encimera. Te agradecería que limpiaras la cocina todas las noches antes de acostarte, por favor."
- **Sé cortés:** Realiza solicitudes con amabilidad.
- **Ejemplo:** "Por favor" o "te agradecería que ..."
- **Sé agradecido:** Observa lo que tu pareja está haciendo bien y díselo. Si tu pareja ha hecho lo que tú querías en el pasado, dile que lo aprecias y pregúntale si estaría dispuesto a hacerlo de nuevo.
- **Ejemplo:** "Me ha gustado mucho el día que hiciste X cosa por mí, me he sentido muy amado (a) por ti."

• **PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA**

El antídoto para las críticas es usar un comienzo suave para pedirle a tu pareja que cambie su comportamiento de alguna manera específica.

A continuación te pondré una tabla donde verás ejemplos comunes y sus antídotos para que puedas entrenarte con tu pareja mediante la práctica consciente.

CRÍTICA	ANTÍDOTO
"Eres un idiota" "¿Qué sucede contigo?" "Nunca limpias después de ensuciar" "¿Por qué eres tan vago? ¡Te he dicho mil veces que limpies!" "Esta casa es una pocilga. Eres un vago"	"Me sentí tan bien al despertar con una cocina limpia el viernes pasado que realmente agradecería que limpiaras la cocina cada noche antes de acostarte"
"Siempre estás mirando tu teléfono durante la cena y nunca me prestas atención. Eres un maleducado".	"Me siento herido y excluido cuando miras tu teléfono durante la cena. Te agradecería que guardaras tu teléfono y pasaras más tiempo hablando conmigo. Me gustaría conectarme contigo y saber de ti cuando comamos juntos".

— PATRÓN #2: ACTITUD DEFENSIVA —

La actitud defensiva es un intento de protección, de intentar defender tu inocencia, de protegerte de un ataque percibido.

Muchas personas se ponen a la defensiva cuando las critican, pues se sienten agredidas, y es una forma **reactiva y mecánica** de responder ante el **peligro.**

Las investigaciones muestran que la actitud defensiva rara vez tiene el efecto deseado de mejorar la situación. Esto se debe a que esta actitud es realmente una forma de culpar a tu pareja. De hecho, estás diciendo: "El problema no soy yo, eres tú".

Este patrón del divorcio solo intensifica el conflicto. Hay dos formas de estar a la defensiva: contraatacar o quejarse (jugar a la víctima inocente). Algunas personas pueden incluso hacer ambas cosas al mismo tiempo, y el resultado no deja de ser doblemente

malo.

CRÍTICA	DEFENSIVA	RESPONSABILIDAD
"Estoy realmente cansado de que pierdas la noción del tiempo y llegues tarde".	"No llegué tarde a propósito. No importa cuándo llegue, nunca es lo suficientemente temprano. No puedo hacer nada correcto para complacerte."	"Tienes razón, lamento llegar tarde esta noche. Me esforzaré más para ser más consciente de la hora."

— ANTÍDOTO: PATRÓN #2 —

El antídoto para las críticas es usar un comienzo suave para pedirle a tu pareja que cambie su comportamiento de alguna manera específica.

Pasos para iniciar una conversación de forma suave:

- **Validación:** Se debe validar la mayor parte de su realidad como sea posible.
- **Ejemplo:** Tienes razón en lo que dices...
- **Empatizar:** Una vez que hayas validado el punto de vista de tu pareja, empatiza un momento y piensa como se puede estar sintiendo tu pareja en esos momentos.
- **Ejemplo:** Tienes razón en lo que dices, es normal que te hayas sentido enojado (a) por no haber hecho lo que me pediste con tanta urgencia.
- **Responsabilizarse:** De nada sirve validar a tu pareja si luego no se va a hacer nada al respecto, porque eso aumenta la agonía, pregúntate a ti mismo (a): ¿Qué es lo que puedes hacer ahora para tomar responsabilidad sobre la queja que te estaban comentando?
- **Ejemplo:** "Tienes razón en lo que dices, es normal que te hayas sentido enojado (a) por no haber hecho lo que me pediste con tanta urgencia. Ya mismo iré a comprar los artículos para el bebé"

• ***INICIA LAS 3 FASES DEL PERDÓN:***

Una vez tomada la acción practica las 3 fases del perdón:

- **Fase 1**: Te pido disculpas por haberlo olvidado.
- **Fase 2**: Tengo el propósito de no volver a hacerlo.
- **Fase 3**: ¿Qué puedo hacer para compensar el daño generado?

Una reparación o compensación hace que exista la idea de unión, donde cuando uno sufre, ambos sufren, y donde uno gana, los dos ganan, porque con el tiempo se tiende a caer en la irresponsabilidad emocional de la relación.

• ***PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA:***

A continuación, veremos una situación hipotética que posiblemente ocurra en muchas parejas. Luego, vamos a ver cuál es la manera de responder correctamente al Patrón #2:

| *Situación hipotética:*

Llegas a la casa y te habías comprometido con tu esposo(a) a hacer las compras. Llegas cansado(a) a la casa y no hiciste la compra. Luego tu esposo (a) dice: "siempre me haces lo mismo, ¿por qué no lo has comprado? ¿Tan difícil era?

MAL	ANTÍDOTO
"¿Por qué no lo hiciste tú? Tienes más tiempo libre que yo."	"Tienes razón, he llegado del trabajo y no me he dado cuenta. Permíteme ir a hacer la compra ya mismo antes de que lleguen nuestros amigos."

— PATRÓN #3: DESPRECIO —

Ser despectivo es menospreciar a tu pareja o hablar con desprecio, lo cual sucede cuando te sientes y actúas como si fueras superior a esa persona. Es ponerse uno mismo en un plano superior, mirar hacia abajo desde una posición de autoridad con una actitud de "soy mejor/ más inteligente/ más ordenado/ más limpio/ más puntual, etcétera, que tú."

¿De dónde viene?, el desprecio proviene de un hábito mental negativo en el que examinas el entorno buscando los errores de tu pareja en lugar de lo que puedes apreciar de él o ella.

De cualquier forma, el desprecio es el más dañino de todos los patrones que conducen al divorcio, y es extremadamente venenoso para una relación.

El sarcasmo y el cinismo son distintos tipos de desprecio, al igual que los insultos, los ojos en blanco, las burlas, y el humor hostil. Es virtualmente imposible resolver un problema cuando tu pareja está recibiendo el mensaje de que estás disgustado con él o ella. Inevitablemente, el desprecio conduce a más conflictos. Además, las parejas que se desprecian entre sí tienen más probabilidades de sufrir enfermedades infecciosas (resfriados, gripe, etcétera) que otras personas.

El desprecio es el patrón que mejor predice la disolución de la relación. **Detrás del desprecio hay un deseo, una necesidad o un deseo insatisfecho.** Las relaciones se vuelven despectivas cuando estas necesidades no se satisfacen con el tiempo.

— ANTÍDOTO: PATRÓN #3 —

El antídoto contra el desprecio es describir tus propios sentimientos y necesidades utilizando declaraciones en primera persona. (Para ejemplo, consulta el antídoto del patrón #1).

Construir una cultura de aprecio es el antídoto integral contra el desprecio. Cuando te sientes valorado y apreciado, emanas sentimientos positivos hacia tu pareja, y es menos probable que actúes con desprecio cuando tiene una diferencia de opinión.

Construye una cultura de apreciación:

AGRADECIMIENTO	ADMIRACIÓN	CARIÑO
"Agradezco tus cálidos abrazos de bienvenida cuando llego a casa del trabajo todos los días".	"Gracias por todo lo que haces por nuestros niños. Tienen mucha suerte de tenerte como padre".	"Estoy muy orgulloso de que seas mi pareja. Anoche en la cena, tu entusiasmo fue contagioso".

• ***PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA:***

A continuación, veremos un ejemplo donde tu pareja critica que el gasto está fuera de control:

• **Situación hipotética:** "Ahí tienes de nuevo. Tus gastos imprudentes e irresponsables una vez más sobrepasaron el límite de nuestra tarjeta de crédito. ¡Estás fuera de control! Solo piensas en ti misma/o. He hecho tantos sacrificios por esta familia. Ahorré dinero este mes. ¿Por qué no pudiste tú?"

• **Antídoto:** "Me siento frustrado/a por nuestras finanzas. La cantidad que gastamos y lo que ahorramos cada mes no es lo que había pensado. Me gustaría tener un acuerdo sobre el presupuesto mensual y así acordar cuánto podemos ahorrar cada mes"

— PATRÓN #4: EVASIÓN —

La táctica del cerrojo se produce cuando te retiras de la interacción mientras permaneces físicamente presente o directamente desapareces. En ambos casos, estás eliminando toda posibilidad de confrontar el problema. Básicamente, esto significa no dar señales de que quieres escuchar o prestando atención, por ejemplo, evitando el contacto visual o cruzándote de brazos.

1. **Cuanto más criticado te sientes, más te alejas.**
2. **Cuanto más te alejas, más ataca tu pareja.**

•LA EVASIÓN DEL PROBLEMA:

Sientes que tu frecuencia cardíaca aumenta y tienes miedo de decir algo por temor a empeorar las cosas. Sin embargo, al retirarte y alejarte de tu pareja, se perpetúa una espiral negativa en tu relación y el problema sigue sin resolverse. Cuando esto sucede, es casi imposible escuchar, pensar creativamente y resolver el problema de manera constructiva.

Además, las investigaciones demuestran que la evasión de un problema aumenta la frecuencia cardíaca y libera hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina.

•PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA:

El antídoto para el bloqueo es tomar un descanso para tranquilizarse durante al menos 20 minutos y luego volver a interactuar con tu pareja cuando se sienta más tranquilo/a y puedas

expresar tus opiniones de manera constructiva.

• **Situación hipotética:** Imagínate llegar a casa del trabajo y encontrarte con un aluvión de críticas y demandas como, "llegas tarde otra vez" y, "olvidaste hacer la compra."

Dentro de ti mismo se cruzan pensamientos del tipo: "No necesito esto. Si le digo lo que pienso, estallará de verdad. Que no vale la pena. Si digo algo, lo empeorará. Solo mantén la boca cerrada ".

— ANTÍDOTO: PATRÓN #4 —

El antídoto para la evasión es reconocer cuando no puedes pensar con claridad, cuando estás estresado y necesitas calmarte. De esta forma puedes decirle a tu pareja que necesitas un descanso y volverás en media hora para discutir el tema.

Al tomar un descanso, evitarás los pensamientos negativos. Utiliza este momento para hacer algo que reduzca el estrés, como dar un paseo o escuchar tu música favorita. Una vez que hayas hecho esto y notes que tu tensión o estrés bajó, ya podrás regresar y escuchar las preocupaciones de tu pareja. En esta ocasión, tu pareja tendrá cuidado de plantear el tema de manera amable y tú participarás en una discusión constructiva con límites.

REALICEMOS ALGUNOS EJERCICIOS:

Durante décadas de investigación, se averiguó que existen ciertos patrones de comunicación que pueden predecir si una pareja perdurará en el tiempo o si terminarán divorciados.

Tomar conciencia de estos estilos de comunicación y aprender a frenarlos permite tener interacciones más saludables en pareja durante el conflicto (y también con cualquier otra persona con la que tenga una relación).

1. CRÍTICA:

La crítica ocurre cuando pones un problema **en tu pareja.** Es cuando afirmas que tu pareja **es un problema**, en lugar de ubicar el problema en un comportamiento temporal.

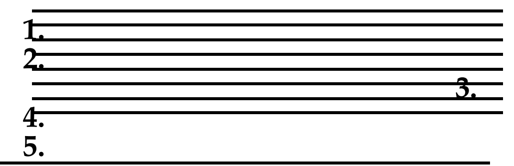
La crítica es la consecuencia del resentimiento y del victimismo, lo que propicia rudeza y falta de amabilidad en las palabras.

- **Ejemplo:** eres muy perezoso.

Lo opuesto a la crítica es usar un inicio suave para expresar tus sentimientos y necesidades.

| *Hagamos consciente lo inconsciente:*

- Enumera las críticas que has dicho recientemente:



1.
2.
3.
4.
5.

Una vez hayas enumerado las críticas, piensa: ¿Cómo pudiste haber dicho esto usando un inicio suave?

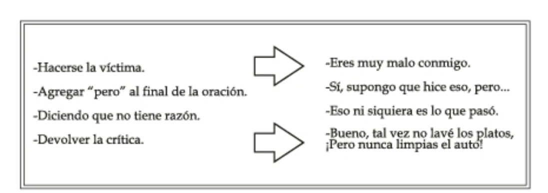
Reparemos lo anteriormente descrito:

- Escribe una alternativa a cada crítica que anteriormente mencionaste:

1.
2.
3.
4.
5.

1. ACTITUD DEFENSIVA:

La crítica o actitud defensiva ocurre cuando refutas lo que escuchas con las siguientes estrategias (inconscientes):



El ejercicio para contrarestar el segundo patrón es asumir la responsabilidad de ti mismo. No significa que asumes la responsabilidad de todo, sino que notes un área de verdad y la

reconozcas sin agregar una explicación o un "pero" al final de la oración.

1. DESPRECIO:

Los ejercicios para el patrón número tres están relacionados con el capítulo de constitución familiar donde se habla de aprecio y cariño.

1. EVASIÓN:

A veces es inevitable sentir la necesidad de escapar de situaciones difíciles. Para ayudarte a enfrentar este patrón, he preparado un ejercicio de meditación de 5 pasos. Además, he incluido un ejemplo práctico en un video que he publicado en mis redes sociales. Te invito a probarlo y a compartir tus resultados conmigo



Te explico el paso a paso:

- **Paso 1**: Pon música relajante, aquella que sientes que te deja más en paz, de preferencia que solo sea una melodía para que la letra no perturbe tus pensamientos.
- **Paso 2:** Controla tu respiración. Cuando estés saturado, te encontrarás conteniendo la respiración o respirando superficialmente, así que siéntate o recuéstate cómodamente, y realiza respiraciones profundas y constantes. Tomate tu tiempo para inhalar y exhalar, y verás cómo saldrás antes de ese estado.
- **Paso 3:** Encuentra las áreas de tensión muscular en tu cuerpo. Primero, tensa cada uno de tus grupos musculares y luego relájalos. Empieza con tus piernas, luego sube a la espalda, brazos, hombros, cuello, y cara, centrándote especialmente en la mandíbula y la frente.
- **Paso 4:** Deja que la tensión fluya por cada uno de tus músculos y siente su calidez.
- **Paso 5:** Enfoca tu atención en una idea o visión tranquilizadora. Trata de imaginar un lugar que te genere paz,

como un bosque o una playa, y visualiza este lugar tan nítidamente como puedas.

En conclusión, la resolución a la actitud defensiva radica en asumir la responsabilidad personal sin añadir explicaciones o matices. Este proceso no implica cargar con toda la responsabilidad, sino reconocer áreas de verdad y aceptarlas tal como son.En relación con el patrón de evasión, abordado en el ejercicio propuesto, se presenta una meditación de 5 pasos acompañada de un video práctico disponible en las redes sociales. Este ejercicio tiene como objetivo proporcionar herramientas para enfrentar la necesidad de escapar de situaciones difíciles. Desde elegir música relajante hasta visualizar imágenes tranquilizadoras, cada paso busca guiar hacia una experiencia profunda de relajación y superación del patrón de evasión.

La autenticidad y el compromiso personal con cada etapa de este ejercicio son esenciales para cultivar una conexión más profunda con uno mismo y fomentar un cambio positivo en la actitud hacia los desafíos. En última instancia, esta práctica proporciona una valiosa herramienta para afrontar situaciones difíciles con serenidad y claridad mental.

Estos principios han sido la clave para recuperar la calma una vez que te hayas distanciado del punto de conflicto. Ponlos en práctica siempre que sea necesario y observarás cómo puedes regular tus respuestas frente a estímulos estresantes.



SEXO Y PORNO NO SON LO MISMO

Era un día nublado de verano en las fascinantes playas de Cancún. Lo suficientemente caliente como para querer meterte en la playa y lo bastante nublado como para no tener que estar pendiente de quemarme por estar más de 5 minutos lejos de la sombrilla. Mi esposa y yo, apenas comenzábamos a construir un castillo de arena, cuando sonó mi alarma. Tenía una sesión programada, porque la pareja que estaba tratando hace un par de semanas, había tenido una crisis emocional y no quería dejarlos a la deriva.

Mi esposa me miró con una molesta compasión, o al menos fue lo que interpreté por la mirada que le pillé al preguntarme de forma estridente:

—Ahora tienes la consulta, ¿verdad?

— Sí, amor. En 10 minutos —respondí con una media sonrisa.

—Entonces me quedo en la playa —dijo con voz neutra y un trasfondo de tristeza.

Sentí algo de coraje por no seguir aprovechando ese momento tan íntimo hasta que recordé que la sesión durante mis vacaciones era algo que yo había elegido y que la pareja con la que me iba a ver eran dos personas con las que disfrutaba trabajar.

Mónica y Gabriel se conocieron en su época universitaria. Mónica, una mujer muy atractiva, había tenido diferentes parejas y había sido sexualmente muy activa, aspectos que compartía con Gabriel y que les habían hecho “congeniar” y acelerar su compromiso. En menos de un año ya se habían casado. Aproximadamente un año más tarde, la química sexual descendió y medio año después decidieron venir juntos a mi consulta.

En la primera sesión, estaba con bolígrafo en mano apuntando cada detalle o información relevante como si estuviese levantando un acta, y de vez en cuando, para romper el discurso, hacía preguntas de tipo "me importas"

—Desde tu punto de vista, Mónica, ¿cuál crees que es el problema? —pregunté, para ir directamente al grano.

—Me gusta mucho cuando hacemos el amor, el problema es que no lo hacemos tanto, pero, sí, ve mucho porno y se masturba —dijo con un disimulado tono de culpabilización.

—¿Y cuál es tu percepción de la situación, Gabriel? —pregunté al ver que aproximaba su cuerpo a la cámara con ganas de defenderse.

—Cuando había más tensión y quería iniciar un acercamiento físico para estar íntimamente juntos, me sentía rechazado. La historia que me cuento es que cuando está enfadada, no está disponible para que podamos conectar, y no me gusta sentirme rechazado —expresó elocuentemente.

—Felicitaciones a los dos por hacer un análisis neutral de lo que les está pasando, y por no caer en la crítica, la culpa o el juicio —dije para aliviar la tensión que existía entre los dos.

Morir matando es lo que hace una persona emocionalmente herida que inconscientemente hace daño como extensión del sentimiento que tiene por dentro. Eso es lo que estaba haciendo Gabriel sin ser consciente de ello, y debía encontrar la manera de que pudiese hacerle tomar consciencia dentro de la espiral de incoherencia que se encontraba.

—Gabriel, si he entendido bien, ¿algo que a ti te afecta anímicamente es sentirte rechazado, ¿verdad?

—Sí, y más cuando trato de iniciar una relación varias veces y me encuentro siempre con una negativa.

Hago una ligera mueca al escuchar "siempre" porque es una de esas palabras que nunca debe usarse, y continúo:

—¿Si encontráramos una manera en la que no te sintieras rechazado, dejarías de ver porno?

—¿Por qué tengo que dejar de ver porno?

—respondió desconcertado.

—Por las tres leyes del antierotismo.

—¿Qué es eso?

—Son tres consecuencias que se convierten en leyes cuando se prolonga el uso del porno:

1. **Ausencia de intimidad emocional y afectiva:** La pornografía promueve la sexualización directa sin mostrar muestras de cariño, abrazos, besos o preliminares. Esto genera una visión distorsionada de las relaciones sexuales, alejándolas de la intimidad emocional para poder tener relaciones sanas.
2. **Desensibilización sexual:** El consumo constante de pornografía con contenido extremo lleva a una desensibilización gradual, donde lo que antes causaba excitación ya no provocará el mismo efecto. Esto conduce a buscar contenido cada vez más extremo y no se disfruta de la misma manera cuando se conecta con otra persona íntimamente.
3. **Influencia de los fetiches:** La pornografía presenta una amplia gama de fetiches y actos sexuales inusuales. Esto puede llevar a que se normalicen y se conviertan en la referencia principal en la mente, influyendo en la forma en que se percibe la sexualidad y afectando las interacciones en la vida cotidiana.

— No conocía las consecuencias que tenía ver porno —comentó Gabriel con una energía más reflexiva.

—Ya te lo había dicho —Aprovechó Mónica para recordarle, como si hubiera marcado el gol de la victoria de un duro partido.

Lo admito, ¡sonreí!, no por simpatía, sino porque me hace gracia cuando veo cierto tipo de dinámicas.

—Mónica, ¿las personas cambian cuando se les dice que es lo que están haciendo mal?, ¿o cuándo se les acompaña para encontrar la motivación para abandonar un mal hábito y generarle un ecosistema que le empodere durante ese proceso?

—Lo segundo —dijo Mónica mientras Gabriel se animaba al

escucharla, y rápidamente preguntó:

—¿Cómo puedo hacer eso?

—Establecer una relación sexual donde ambos miembros de la pareja estén satisfechos no es tan misterioso como parece. Mucho tiene que ver con lo que sucede antes de llegar al dormitorio, ya que **solo el 9% de las parejas son capaces de hablar cómodamente acerca de la sexualidad.** A partir de ahí, exploraron estrategias para comunicarse de manera más efectiva y construir un ambiente de comprensión mutua. —contesté.

La sesión continuó abordando las emociones y preocupaciones de cada uno, y juntos trazaron un camino para fortalecer su conexión íntima.

Este caso ilustra cómo, a través de la terapia, las parejas pueden transformar los desafíos en oportunidades de crecimiento. La clave radica en la apertura para explorar, comprender y construir juntos un espacio donde la intimidad florezca. La relación de Mónica y Gabriel estaba en un punto de inflexión, y con la orientación adecuada, estaban listos para embarcarse en un viaje hacia una conexión más profunda y satisfactoria.

EJERCICIO

| *¿Cómo iniciar y rechazar cuando se inicia la intimidad sexual?*

Para iniciar la intimidad sexual, revisen estas ideas juntos y seleccionen individualmente 2 o 3 que les gusten. Hablen abiertamente sobre ellas y establezcan un método para iniciar el contacto físico y avivar la pasión que a menudo se ve opacada por las obligaciones y la rutina. Si tienen preferencias más exóticas, no se preocupen, pueden crear un método propio que se ajuste mejor a sus necesidades y deseos, incluso si no está en la lista. Lo importante es comunicarse y comprender las necesidades mutuas.

| *Ideas para iniciar el sexo con tu pareja:*

1. Simplemente, dime que quieres hacer el amor.
2. Frota mi espalda en un círculo cuando estemos en la cama.
3. Bésame el cuello y di “te quiero de todas las formas”.
4. Rodéame con tus brazos y pregúntame si me gustaría hacer el amor.

5. Coloca una luz de color morado en cada lado de la cama. Si la luz está encendida en uno de los lados, indica que esa persona desea intimidad. Si ambas luces están encendidas, significa que ambos están abiertos a la intimidad.
6. Déjame una nota diciéndome que me quieres esta noche.
7. Déjame un correo electrónico o envíame un mensaje de texto diciendo que me quieres esta noche.

~~• Apunta aquí si se te ocurren más ideas:~~

| *¿Cómo rechazar?*

Cada uno de ustedes elija individualmente 2 o 3 ideas de la lista. Después, intenten acordar un método que les resulte satisfactorio para rechazar el sexo de manera suave. En caso de que tengan ideas divergentes, no se preocupen. Pueden crear un método por separado que sea cómodo para ambos. La clave reside en dialogar y comprender las necesidades mutuas.

| *Ideas para negarse suavemente a tener relaciones sexuales con tu pareja:*

1. Usen una escala del 1 al 10 para determinar cuán amoroso/a te sientes, donde 1 significa "nada amoroso", 5 significa "soy capaz de que me convenzas" y 9 significa "soy muy amoroso". Si no quieres hacer el amor, di "Ahora mismo soy un 1".
2. Di: "Por lo general, me encantaría tener sexo contigo, pero en este momento realmente no estoy de humor. Aun así, me pareces increíblemente atractivo/a.
3. Responde: "Lo siento, cariño, pero no es el momento adecuado para hacer el amor para mí. Todavía te amo mucho, y eres muy hermoso/a".
4. Expresa: "Lo siento... Voy a tener que pasar ahora mismo, pero ¿qué tal si te doy un orgasmo a través del sexo oral?"

~~• Apunta aquí si se te ocurren más ideas:~~

Con el paso de las sesiones, Mónica y Gabriel aprendieron a iniciar y rechazar adecuadamente momentos de intimidad, sintiéndose cada vez más seguros para abordar los aspectos que les

resultaban difíciles al principio. Hablar honesta y directamente sobre el sexo nunca es fácil, y hacerlo frente a alguien más, como un terapeuta, puede ser inicialmente incómodo. Por eso, a veces es necesario tomarse un tiempo para asimilar la información y permitir que la calma traiga claridad. Mónica no se había atrevido a expresar que ya no sentía el mismo deseo sexual que antes. Gabriel la conoció cuando ella estaba en su punto máximo de deseo, y apreciaba su actividad sexual, algo que había buscado en una pareja. Por eso, cuando Mónica se volvió esquiva ante la presión, Gabriel recurrió a la pornografía para protegerse emocionalmente en medio de la confusión.

Es bastante común que los niveles de deseo fluctúen en las relaciones largas, lo que se conoce como "discrepancias de deseos". El deseo se mueve como la bolsa de valores del *S&P500*: a veces está al alza y otras veces a la baja. Forma parte del transcurso natural de la vida. La gran diferencia es que existen dos ciclos de deseos que tratan de sincronizarse.

Las razones por las cuales el deseo sexual podría cambiar son variadas: la autoimagen corporal, traumas no sanados, cambios hormonales, enfermedades, inseguridad, dinámicas de poder, estrés, desconexión emocional y confusión acerca de la interacción entre la energía masculina y femenina. Por ejemplo, tengo una gran **amiga,** escritora **erótica,** que se encuentra en un estado de curiosidad, predispuesta a la aventura y con un gran deseo de explorar. Por otro lado, su esposo está en una etapa de descanso o sanación, es decir, en un estado más asexual. Esta desincronización no tiene víctimas ni culpables, pero puede causar dolor.

— CONOCIENDO EL SIS v/s SES —

Según Emily Nagosky, en su libro **"Come as You are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life**", *("Ven como eres: La nueva ciencia que cambiará tu vida sexual de forma sorprendente")* existen dos sistemas operativos que gobiernan nuestro deseo: el **Sistema de Excitación Sexual o SES y el Sistema de Inhibición Sexual o SIS.**

El SES (Sistema de Excitación Sexual) responde a cualquier ”estímulo sexual relevante” recibido a través de los pensamientos o la sensación de los pensamientos, como el olor de un perfume o un escote provocador, dependiendo de lo que cada uno interprete como un estímulo relevante. El SIS (Sistema de Inhibición Sexual) es un sistema que se sensibiliza ante la amenaza de la excitación. Cuanto más activado esté el SIS, menor será la posibilidad de que una persona experimente la excitación. Por ejemplo, una práctica que realizaban los sacerdotes antiguamente era ducharse con agua fría cada vez que sentían excitación, asociando así la excitación con la amenaza del agua fría y activando el SIS sin darse cuenta.

Cuando comprendimos cómo procesaban la información, diseñamos una estrategia para que Mónica experimentara mayor tranquilidad y seguridad. Le recomendé incorporar un masaje relajante antes de dormir, sin expectativas y con la única intención de compartir un momento de conversación. Esto, junto con el consumo de maca, impulsó su deseo sexual como parte fundamental para desactivar sus Sistemas de Inhibición Sexual (SIS) y estimular sus Sistemas de Excitación Sexual (SES). Además, incluyeron besos de seis segundos, baños compartidos y aprendieron a bailar juntos.

RECOMENDACIONES PARA ESTIMULAR EL

SISTEMA DE EXCITACIÓN SEXUAL O SES:

1. Besos de 6 segundos.
2. Bailar mientras escuchan música que les gusta.
3. Trabajar al aire libre.
4. Leer novelas eróticas.
5. Darse un baño de naturaleza utilizando los 5 sentidos.
6. Ponerse ropa sexy.

RECOMENDACIONES PARA DESACTIVAR EL

SISTEMA DE INHIBICIÓN SEXUAL O SIS:

1. Hablar sobre los problemas diarios que se están enfrentando.
2. Generar unidad y mentalidad de equipo tratando de tomar decisiones “ganar-ganar”.
3. Evitar la multitarea o *multitasking.*
4. Tomarse unas vacaciones.
5. Incorporar rituales de autocuidado.
6. Hacer de manera conjunta las tareas y responsabilidades del hogar.

¿CÓMO EXPLOTAR LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA?

Reserven una velada donde eliminen cualquier expectativa de coito u orgasmo. Recuerden que el órgano más importante es el cerebro, ya que tiene bonitas curvas ;) En lugar de ir con expectativas, túrnense para dar y recibir caricias o masajes durante al menos 15 minutos. En ese encuentro no debe haber expectativas ni demandas; lo único que debe ocurrir es que la persona que está siendo ″consentida″ se focalice en saborear el placer, relajarse y comunicar sus sensaciones a la pareja. Es importante que sepan lo que les gusta.

El contacto puede ser lento o rápido, juguetón o no, con los ojos cerrados o no. Pueden usar aceites, una pluma o un cubo de hielo, sean creativos. Pueden encender velas, poner su música favorita o practicar desnudos si se sienten cómodos. El contacto puede ser sexual, erótico o emocional. Si no se sienten cómodos con actividades eróticas, comuníquenlo. Este ejercicio puede consistir en un masaje de manos, facial o de pies, lo que prefieran. Hablen y comuníquense sobre lo que sienten y les resulta placentero.

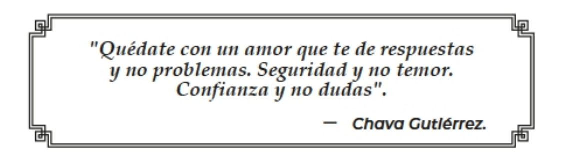
Túrnense como dador y receptor de sensualidad, decidan qué les gustaría que su pareja hiciera por ustedes y diseñen un plan juntos. Esto ayudará a crear un mapa de amor sensual para ambos. Aporten sugerencias y al comienzo de cada sesión de sensualidad, abrácense y disfrútense sintiéndose cercanos, ya sea bromeando, besándose o comunicándose. Digan lo que necesitan sin miedo y practiquen esto como un ritual para sentirse más cercanos el uno al otro.

Después de unos 15 a 20 minutos, cambien los roles. Que el receptor de la sensualidad se convierta en el dador, y el dador se convierta en el receptor.

Si se sienten bien y están cómodos, entonces pueden pasar al orgasmo, porque un orgasmo donde existe conexión emocional es mejor en todos los sentidos habidos y por haber.

Las parejas piensan que los problemas de la relación existen parcialmente por tener un mal sexo, pero el mal sexo viene por los desafíos emocionales mal gestionados. En uno de los trabajos realizados por el sexólogo Barry y su esposa Emily McCarthy, exploraron el comportamiento sexual de las parejas durante 20 años, y encontraron que las parejas felices solo atribuían del 15 al 20% de su felicidad en pareja a su actividad sexual, pero las parejas infelices culpaban su infelicidad en un 50 a un 70% a su vida sexual.

Cuando las cosas se ponen difíciles, las personas tienden a mirar la actividad sexual, enfocándose en ella como si fuera la válvula de escape de esos problemas para excusarse, pero en realidad están diagnosticando el problema de manera superficial. Después de todo, tener una **buena conexión emocional** es fundamental para disfrutar de un **buen sexo**.



EJERCICIO:

| *El mapa erótico:*

El ejercicio del mapa erótico puede ayudarlos a conocer las ideas y preferencias de su pareja en el área de la sensualidad y la

sexualidad.

Aunque es una obviedad, te impresionaría saber cómo puede impactar tu vida amorosa hacer unas sencillas y poderosas preguntas.

Si conoces las preferencias de tu pareja, podrás crear más emoción y placer, y al resonar con la emoción de tu pareja, profundizarás también en tu propio placer.

Al cabo de unas semanas, podrás ver como tu relación erótica se vuelve mucho más personal y aumentara la frecuencia, y la calidad de vuestra vida sexual.

A continuación te propondré muchas preguntas que abrirán paso a conversaciones interesantes que podrás tener con tu pareja.

- Es vital aborda estas conversaciones con una actitud de diversión y amistad, sin estar a la defensiva, ni criticar o juzgar. Recuerda que vuestra relación debe de ser un templo de seguridad y bienestar.
- Desconecten los dispositivos móviles, preparen una música de fondo que les genere paz, sírvanse una copa de vino y elijan 5 preguntas de esta lista que le gustaría hacerle a su pareja.
- Luego toma notas de las respuestas de tu persona favorita, para recordar la conversación y poder diseñar tu propio manual de instrucciones para dummies.
- Vas a encontrar tantas preguntas útiles que es posible que te abrumes. Empieza por las que consideres más útiles y progresivamente van a desarrollar una mejor consciencia sexual en la relación.
- Ten cuidado, de no presionar a tu pareja para que responda algo que le genere incomodidad.
- **Regla de oro**: no tener miedo a preguntar, y no tener miedo a decir que no

• ***PREGUNTAS ÍNTIMAS PARA LA MUJER:***

| *Acerca de la masturbación:*

- Muchas mujeres dicen que físicamente disfrutan de la masturbación pero sienten que hay algo mal con eso ¿Cómo lo

experimentas tú?

- Cuando algunas mujeres se masturban, fantasean con situaciones que encuentran erótico. ¿Es ese tu caso? Si es así... ¿Te sientes cómoda hablando conmigo sobre las fantasías eróticas que imaginas cuando te masturbas?
- Algunas mujeres prefieren que las estimulen manual u oralmente en lugar de masturbarse. ¿Tú qué prefieres?
- Ciertas mujeres dicen que se masturban exclusivamente por estimulación del clítoris, pero otras dicen que para correrse también necesitan estimular otras zonas eróticas. ¿Cuál es tu caso?
- ¿Cómo prefieres masturbarte? ¿Estimulación del clítoris mientras está acostado boca arriba? ¿O la estimulación del clítoris mientras estás acostada boca abajo? ¿Presionar contra un objeto blando? ¿Presionando tu muslos juntos? ¿Con un masaje de agua? ¿Entrada vaginal? ¿Una combinación? ¿Usando una gelatina o lubricante? ¿Mueves la mano en círculos o de forma lineal?

| *Preguntas sobre el orgasmo:*

- ¿Hay ocasiones en las que te sientes engañada porque yo tengo un orgasmo y tú no?
- ¿Alguna vez has fingido un orgasmo? ¿Alguna vez lo has hecho para no herir mis sentimientos?
- ¿Cómo es para ti la sensación de mojarse o humedecerse? ¿Te sientes querida? ¿Te sientes viva? ¿Hay urgencia? ¿Hay una sensación de calma? ¿Te sientes deseada? ¿Amada? Dime cómo es esta etapa para ti.
- ¿Necesitas correrte nuevamente después de su primer orgasmo? ¿Qué puedo hacer para generar más confort después del coito?
- ¿Hay ocasiones en las que simplemente te gustaría tener una experiencia sexual rápida que sea simplemente erótica y nada más o no? Por favor cuéntame sobre eso, me gustaría saber cómo lo ves.
- ¿Suele tener orgasmos múltiples?

| *Preguntas sobre el sexo:*

- Muchas mujeres dicen que les gusta la cercanía de la

penetración, pero algunas mujeres dicen que no tienen orgasmos a través de la penetración, ¿tienes sentimientos encontrados al respecto? ¿Qué opinas de la penetración?

- Muchas mujeres dicen que odian el hecho de que su pareja espera que todo contacto sexual conducirá al orgasmo. ¿Te sientes así?
- Muchas mujeres dicen que su pareja no les pregunta qué les gustaría sexualmente cuando comienza el contacto sexual de cualquier tipo. ¿Te sientes así?
- Muchas mujeres dicen que no pueden ser sinceras con su pareja sobre lo que les gusta sexualmente porque temen que lastime su ego. ¿Te sientes así?
- Muchas mujeres dicen que no pueden pedir lo que quieren sobre el afecto no sexual de su pareja, sobre querer abrazar y ser abrazado, o tocado cariñosamente. ¿Te sientes de esa manera?

•¿Sientes presión para tener un orgasmo durante el coito conmigo? ¿Qué puedo hacer para mejorar eso?

•¿Sientes presión por tener un orgasmo al mismo tiempo que yo?

| *Preguntas sobre el líbido:*

- Muchas mujeres dicen que tienen un deseo sexual más bajo que su pareja. ¿Es eso cierto para ti? ¿eso es un problema?
- ¿Consideras que tengo la habilidad para saber cuándo estás de humor para el sexo? O ¿no estoy leyendo algunos de tus señales?
- ¿Cómo manejas las diferencias de deseo entre nosotros?
- ¿Alguna vez te sientes presionada por mí para tener sexo cuando no quieres? Si es así, ¿cómo deberíamos manejar eso? ¿Cuál sería tu solución ideal?
- ¿Alguna vez quieres tener sexo conmigo de cualquier tipo y sientes que te rechazo?

| *Sobre la iniciación:*

- ¿Cuál sería una buena forma de iniciarnos en el sexo? ¿Podemos crear un ritual?
- Cuando inicio el sexo, ¿qué sueles sentir?

- Cuando inicias el sexo, ¿qué sientes normalmente?
- ¿Qué debemos hacer si soy más amoroso que tú?
- ¿Qué debemos hacer si eres más amorosa que yo?

| *Sobre como te sientes con tu cuerpo:*

- ¿Qué te gusta de tu cuerpo? ¿Qué te hace sentir orgullosa de tu cuerpo?
- Que es lo que menos te gusta de tu cuerpo, ¿qué parte de tu cuerpo no te hace sentir bien contigo misma?
- Cuentame, ¿hay cosas que hago que hacen que no te guste tu cuerpo? ¿Qué puedo hacer diferente?
- Cuéntame cómo te sientes acerca de mi cuerpo. ¿Qué parte de mi cuerpo te gusta más?
- ¿Qué es lo que menos te gusta de mi cuerpo? ¿Hay cosas que puedo hacer para ser más atractiva físicamente para ti?

| *Acerca de las manos y la boca:*

- ¿Qué partes de los juegos previos, besar, tocar, acariciar, hablar de amor, etc., no funcionan para ti? ¿Cómo puedo mejorar eso para ti?
- Algunas mujeres dicen que hay partes eróticas de su cuerpo que son casi completamente descuidado por su pareja. ¿Es eso cierto para ti?
- Muchas mujeres dicen que les gustaría que no hubiera una expectativa constante de que cualquier contacto de lugar a algún encuentro sexual. ¿ Sientes qué eso pasa en nuestra relación?

| *Sobre los sentimientos y la intimidad:*

- Algunas parejas quieren tener sexo para sentirse cerca, pero otras solo quieren sexo, cuando ya se sienten cerca. ¿Eso nos encaja de alguna manera? ¿Crees que eso es cierto?
- Algunas mujeres no quieren tener relaciones sexuales durante su período, ¿tú cómo lo ves?
- Muchas mujeres dicen que le han dicho a su pareja lo que encuentran excitante y erótico, pero parece que se les olvida. ¿Sientes qué eso nos pasa a nosotros? Si es así, ¿me puede dar una actualización de lo que quieres, y hacerme saber cuándo

estemos en la intimidad lo que necesitas de mi?

- ¿Qué hace que el sexo sea más romántico y apasionado para ti?

- ¿Cuáles fueron algunos de los mejores y más románticos momentos entre nosotros? ¿Qué podemos hacer para tener más romance en la relación?
- ¿Sientes que te cortejo? ¿O crees que ya hemos dejado de cortejarnos? ¿Cómo podría o podríamos recuperar parte de ese cortejo?

| *Acerca de la estimulación del clítoris a mano:*

- ¿Qué opinas acerca de que estimule tu clítoris con la mano? ¿Eso funciona para ti? ¿Cómo podría estimularlo mejor?
- ¿Existen formas de acariciarte que funcionen mejor para ti?
- ¿Cómo te sientes acerca de que te satisfaga acariciando tu clítoris?
- ¿La penetración vaginal manual también es importante para ti además de la estimulación del clítoris?
- ¿Te da vergüenza pedirme estimulación del clítoris? Si es así, ¿qué puedo hacer para hacer eso mejor?

| *Sobre el sexo oral:*

- Muchas mujeres han dicho que les gusta el cunnilingus, pero que rara vez es lo suficientemente largo. ¿Es eso es cierto para ti?
- Muchas mujeres han dicho que les gusta el cunnilingus, pero que no les gusta el 69 porque no pueden simplemente disfrutar de su propio placer. ¿Qué opinas?
- A algunas mujeres no les gusta el cunnilingus porque les preocupa que huela mal o sea de alguna manera sucia. ¿Algo de eso es cierto para ti?
- A algunas mujeres no les gusta el cunnilingus durante su período. ¿Cómo te sientes al respecto?
- Muchas mujeres han dicho que les gusta practicar sexo oral, pero que hay algunas cosas que son negativas al respecto. ¿Es eso cierto para ti?
- ¿Te gusta el sexo oral conmigo pero tienes sentimientos

negativos al respecto?

| *Fantasías:*

- ¿Qué fantasías sexuales has tenido? ¿Puedes compartirlas conmigo?
- ¿Qué podemos hacer en el área de las fantasías para que el sexo sea más erótico?

- ***PREGUNTAS ÍNTIMAS PARA EL HOMBRE:***

| *Acerca de la masturbación:*

- Cuando algunos hombres se masturban, fantasean con situaciones que encuentran eróticas. Si ese fuese tu caso ¿te sentirías cómodo hablando conmigo sobre lo que fantaseas?
- Algunos hombres prefieren que su pareja los estimule manual u oralmente durante la masturbación. ¿Cuál es tu preferencia?
- Muchos hombres dicen que se masturban completamente mediante la estimulación del pene, pero otros hombres dicen que para venir necesitan estimular otras zonas eróticas también. ¿Qué otras zonas te gusta estimular o qué te estimulen durante la masturbación?
- Algunos hombres se masturban para controlar su propia excitación, o como medio de escape cuando sientes mucha tensión ¿Es tu caso?
- ¿Cómo prefieres masturbarte? ¿Me podrías enseñar?

| *Preguntas sobre el orgasmo:*

- ¿Es importante para ti tener un orgasmo cada vez que tenemos un encuentro?
- ¿Cómo es para ti cuando tienes un orgasmo? ¿Cuáles son las sensaciones físicas? ¿Qué sientes?
- ¿Percibes alguna situación de "actuación" de orgasmo por mi parte?
- ¿Necesitas que tenga un orgasmo cuando tengamos relaciones sexuales? Si es así, por favor explícame porque.
- ¿Cómo es para ti la sensación de estar erecto? ¿Te sientes querido? ¿Te sientes vivo? ¿Existe alguna sensación de urgencia? ¿Hay una sensación de calma? ¿Te sientes deseado?

¿Amado?

| *Explícame como lo vives:*

- ¿Cómo cambia la excitación para que estés a punto de correrte?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la excitación y la experiencia del orgasmo para ti?
- ¿Cuál es para ti la diferencia entre hacer el amor y tener sexo?
- ¿Hay ocasiones en las que te gustaría tener una experiencia sexual rápida que sea simplemente erótica? De cualquier manera, por favor explícame con detalles que piensas sobre eso, y cuáles serían los condicionantes.
- Después del orgasmo, ¿Te sientes satisfecho o realizado? ¿Que necesitas de mí? Necesitas sentirme tierna y cercana? ¿Tienes sueño? ¿Te sientes lleno de energía y despierto?

| *Acerca del sexo:*

- Muchos hombres dicen que quieren y esperan que todo contacto sexual conduzca al coito y su orgasmo. ¿Te sientes así?
- Algunos hombres dicen que en realidad no pueden decirle a su pareja lo que les gustaría sexualmente cuando comienza el contacto sexual. ¿Has pensado alguna vez eso?
- Muchos hombres dicen que no pueden ser sinceros con su pareja sobre lo que les gustaría. sexualmente porque tienen miedo de que le haga daño a su ego o le repugne. ¿Crees que puedes decirme lo que fantaseas y te gustaría? ¿O no me lo dices por miedo a herirme?
- Muchos hombres dicen que no pueden pedir lo que quieren sobre el afecto no sexual con su pareja, como ser abrazado, o tocado cariñosamente. ¿Te sientes de esa manera?
- ¿Sientes presión para tener un orgasmo al mismo tiempo que yo durante el sexo? Qué puedo hacer para hacer eso mejor?

| *Acerca de la iniciativa sexual:*

- ¿Cuál sería una buena forma de iniciarnos en el sexo? ¿Podemos crear un ritual?
- ¿Qué debemos hacer si soy más amorosa que tú?

- ¿Qué debemos hacer si eres más amoroso que yo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo? ¿Qué te hace sentir orgulloso de tu cuerpo?
- Cuéntame cómo te sientes con respecto a mi cuerpo. ¿Qué parte de mi cuerpo te hace sentir vivo?

| *Acerca del juego previo:*

- Quiero hablarte de besos, tocamientos, caricias y charlas de amor, como un momento de conexión emocional ¿Qué opinas al respecto?
- Para qué partes de los juegos previos, besar, tocar, acariciar, hablar de amor, etc., no funciona para ti ¿Cómo puedo mejorar eso para ti?
- Algunos hombres dicen que hay partes eróticas de su cuerpo que se descuidan casi por completo por su pareja. ¿Es eso cierto para ti? Cuéntame que te gusta más, y que te gusta menos, y de qué manera te gusta más.
- Muchos hombres dicen que desearían que su pareja le prestara más atención a su pene. ¿Es eso es cierto para ti?
- A algunos hombres no les gusta que exista la expectativa de que todos los encuentros sexuales terminen en coito. Quieren más variedad y apertura. ¿Es ese tu deseo?

| *Sobre los sentimientos y la intimidad:*

- Hay un viejo dicho que dice que algunos hombres quieren sexo para sentirse conectados y algunos hombres solo quieren sexo cuando ya se sienten conectados. ¿Cuál crees que se ajusta más a tu realidad? ¿Qué tanto es verdad de en nuestra situación?
- ¿Qué puedo hacer para que el sexo sea más romántico y apasionado para ti?
- ¿Cómo podríamos hacerle para que nuestra vida sexual tuviese más lujuria?
- ¿Cuáles han sido los momentos más románticos entre nosotros? ¿Qué podemos hacer para tener un romance parecido al de esos momentos?
- ¿Sientes que te cortejo? ¿O sientes que ya he dejado de hacerlo? ¿Qué puedo hacer para que mejorar en ese aspecto?

| *Acerca de la estimulación con la mano:*

- ¿Cuáles son tus sentimientos y percepciones acerca de estimularme con la mano? ¿Es algo que funciona o te gustaría que funcionase mejor? ¿Cómo podría hacerlo mejor?
- ¿Cómo te gustaría que acariciara tu pene?
- ¿Te siente avergonzado de pedirme que te estimule del pene? Si es así, ¿qué puedo hacer para hacerte sentir más cómodo al respecto?
- ¿Te ayudaría si te preguntara: ¿Qué quieres o necesitas?

| *Sobre el sexo oral:*

- Muchos hombres han dicho que disfrutan del sexo oral. ¿Es eso cierto para ti?
- Algunos hombres dicen que algunos hombres usan el sexo oral como un paso rápido hacia el sexo, esperando tener penetración después de un breve momento de sexo oral. ¿Tu cómo lo vives? ¿Cuáles son tus percepciones?
- Muchos hombres han dicho que les gusta el sexo oral, pero que prefieren el 69 porque así también disfrutar de su propio placer. ¿Es eso cierto para ti?
- A algunos hombres no les gusta el sexo oral porque no les gusta el olor o sienten que es sucio. ¿Qué piensas al respecto?
- ¿Te gustaría que hubiese más o menos sexo oral en nuestra relación?

| *Fantasías:*

- ¿Qué fantasías sexuales disfrutas? ¿Puedes compartirlas conmigo?
- ¿Podemos hacer más en el área de las fantasías para hacer que el sexo sea más erótico?



¡Consultorio Online!

Si el contenido de mi libro te está resultando interesante, estoy seguro de que te gustaría considerar una sesión con un psicólogo de mi equipo, especializado en terapia de parejas y relaciones.



PON LÍMITES O LLEGA AL LÍMITE, ¡TÚ DECIDES!

Estábamos a cinco minutos de comenzar la siguiente sesión y ya habíamos sobrepasado por mucho el tiempo asignado, aunque había merecido la pena. Roque y Roberta, una pareja de Panamá, habían llegado a un acuerdo que arrastraban desde hace años. Sin embargo, surgió otro problema menor con Roque, pero ya no teníamos tiempo para abordarlo sin afectar la siguiente sesión.

—Roque, dentro de cuatro minutos tengo una sesión con otra pareja y no quiero empezar un tema que no vayamos a poder terminar.

—Disculpa, el tiempo se me paso rapidísimo.

—Eso me pasa cuando estoy con mi pareja favorita de Panamá. —Ambos estallamos en risas.

—¿Tienes otra pareja de Panamá?

—Por ahora no, pero cuando las tenga, ustedes seguirán siendo mis favoritos. —Las risas de los tres al unísono nos invadieron.

—Ha sido un gusto recibirlos nuevamente. Les mando un abrazo.

—Un abrazo también a ti.

—Muchas gracias por todo. Te queremos mucho.

Después de tal conversación, llena de alegrías, con la sonrisa de oreja a oreja plasmada en mi cara, me levanté de la silla y flexioné las rodillas para comenzar mi set de diez sentadillas que hago después de terminar cada sesión. Fui a llenar mi vaso de agua para

lubricar la garganta que trato de utilizar poco, para dejar hablar cuanto máximo posible y me senté en el cómodo respaldo de mi sillón mientras leía los apuntes de las sesiones que Karina y yo, (mi siguiente cita) habíamos compartido, hasta que se conectó a Zoom.

—¿Cómo te sientes?

—Me enseña las manos para mostrarme las escasas uñas que le quedan.

—Creo que estás redefiniendo el significado de onicofagia.

—Jajajaja, estaría bien que me sirvieran de algo estos momentos de ansiedad.

—Por lo pronto te sirvió para venir conmigo —le dije sonriente.

—No lo había pensado de esa manera, contestó Karina sonriente.

Karina había tenido suerte, experimentó una conquista emblemática, y un noviazgo emocionante. Al haber estado Fernando y ella viviendo en ciudades vecinas, cada vez que se veían, trataban de exprimir al máximo el tiempo que pasaban juntos, y la burbuja del enamoramiento les había durado dos extraordinarios años. Hay parejas que solo disfrutan el proceso de enamoramiento durante dos meses si les va bien.

Dos años y medio más tarde, después de casarse y pasar por ese extraordinario proceso de enamoramiento, Fernando había expuesto sus debilidades y los conflictos entre ambos empezaron a escalar, llegando a enfrentarse de forma periódica. Karina llenaba su horario con las tareas del hogar y no tenía empleo, lo que daba como resultado una falta de independencia económica. Su esfuerzo por complacer a Fernando y su familia la dejaba sin tiempo para cultivar su propio mundo profesional, emocional y económico, llevándola a comenzar a devorarse las uñas debido a los ataques de ansiedad. En su primera sesión conmigo, cuando mencionó su problema con las uñas, le pregunté acerca de las personas controladoras, lo cual la desconcertó, ya que esperaba abordar ejercicios y técnicas para manejar la ansiedad de morderse las uñas, no discutir la presencia de alguien controlador en su vida. Inicialmente, Karina no podía imaginar tener a alguien controlador en su vida y mostraba resistencia a abrirse en la primera sesión con algo tan íntimo. Por lo tanto, le ofrecí lo que ella esperaba, una solución superficial que

difícilmente sería efectiva, pero que me daría el tiempo necesario para ganar su confianza y permitir que estuviera más receptiva a otras ideas.

—Existe un esmalte de uñas amargo que te da un mal sabor cuando te metes las uñas en la boca y que puedes comprar sin receta en la farmacia. Pruébalo una semana y me cuentas en la siguiente sesión qué tal te resultó.

Una semana más tarde, a la misma hora y el mismo día, comenzó la sesión con otra predisposición:

—¿Qué tal sabe el esmalte?

—Sabía mal al principio, pero después de unos cuantos días me terminé acostumbrando.

—¿Y qué estás ganando comiéndote las uñas y ahora ese esmalte amargo?

—Nada ¿Por qué haces esa pregunta?

—Cuando una persona tiene un comportamiento que le genera algún tipo de malestar, es porque, en el fondo, está ganando algo.

—Tal vez para liberar el estrés o la ansiedad que siento.

—¿Y existe alguna dinámica donde te sientas controlada o encorsetada?

—Aaaaaaah, dijo, abriendo los ojos como si hubiese descubierto una verdad ignorada.

Durante el noviazgo, Fernando, su ahora esposo, iba a visitarla los fines de semana y se sentía muy consentida. Ahora que vivían los dos en la misma ciudad, Karina se sentía desamparada al vivir en una ciudad que no era la suya, sin poder apreciar aceptación por parte de la familia de su esposo. Se sentía agredida, sin embargo, no era capaz de poner ningún límite. Aunque su instinto inicial es evitar estar cerca de la familia de su esposo, Fernando insiste en su presencia en los eventos familiares, generando un conflicto interno en Karina.

— Siento que no le importo a la familia de mi esposo, y él quiere estar todo el día con ellos.

— ¿Qué es lo que te molesta de que quiera estar tanto tiempo con su familia?

— ¡Que me obliga a ir con él a las visitas familiares!

— ¿Te pone una pistola para ir con él?

— No, pero se enfada si no lo hago.

— ¿Y te pega o te agrede psicológicamente si no lo haces?

— No...

— ¿De quién es el problema que se moleste porque tú no vayas a visitar a su familia?

— De él.

— ¿Y de quién es el problema que no sepas priorizar lo que para ti es importante?

— Mío.

— ¿Y de quién es el problema si no se ponen de acuerdo para priorizar vuestro vínculo sobre todos los demás?

— ¿De él?

— De los dos, porque sois los dos quienes tenéis que trabajar en equipo para que eso suceda.

—¿Pero si él no me da el lugar que me tiene que dar?, ¿qué puedo hacer?

—Es importante que aprendas a poner límites. Es esencial para la salud de las relaciones. Durante mucho tiempo, a las mujeres se les enseñó que decir “no”, establecer límites o rechazar una solicitud era descortés e incluso cruel. Entiendo que tengas miedo porque no quieres que Fernando sufra si no te acoplas al estilo de vida que tiene su familia, pero vas a terminar sufriendo más si te sigues mordiendo las uñas a la espera de que termines explotando.

—¿Cómo lo hago?

—Como dice el dicho: “Mejor una colorada que cien amarillos”. Hazlo directamente, si no sabe digerirlo, es algo que tendrá que trabajar primero él mismo antes de que podáis trabajarlo luego los

dos.

—¿Eso no me hace egoísta?, no quiero tener conflictos con él.

—Has estado construyendo problemas más grandes y poco visibles, por estar esquivando los problemas visibles y pequeños. Siempre habrá desafíos, pero las verdades ignoradas terminan cobrando su venganza.

—No entendí eso, ¿me lo puedes explicar? —dijo frunciendo las cejas—.

—Una persona que no sabe poner límites termina abrumada y agotada por estar desbalanceada, genera baja autoestima, resentimiento por una percepción de abuso no verbalizada, comportamiento pasivo-agresivo, estrés debido a la narrativa de victimización que se va construyendo, e insatisfacción en la relación, que se refleja en la percepción de que la pareja es enemiga de tu paz, estabilidad o felicidad. ¿Te resuena algo de lo que te comento?

—Algo —con un suspiro ahogado al darse cuenta de todo lo que había estado aguantando—, hasta ahora me parecía más asumible no poner límites porque me ahorraba discusiones, pero ahora entiendo que aguantarme está haciendo el problema más grande. ¿Cómo puedo empezar a poner los límites?

—Hazme un favor, la semana que viene tendremos una sesión los tres (ella, su pareja y su servidor). ¿Te importaría si tocamos este tema en ese momento para explorarlo en profundidad? Así vas a tener claridad mental de qué y cómo se debe hacer. Luego, cuando llegue un momento de estrés, sabrás exactamente cómo gestionarlo con tu pareja.

—Me parece mejor, siento que en sesión las cosas transcurren más fácilmente.

—Pues para la semana que viene quiero que vengas con un ejercicio hecho. Escribirás cuatro columnas expresando: qué es lo que te hace detonar, cuál es tu necesidad emocional que sientes en ese momento, cuál es el límite que estás poniendo, y cuál sería tu solución ideal. De esta manera, llegar a una resolución va a ser mucho más fácil. ¿Hay trato?

—Hay trato —dijo con una sonrisa de esperanza y convicción.

Seis días más tarde, me dispuse a leer con especial atención el ejercicio que realizó para evaluar cuáles eran sus *trigger*s (desencadenantes), sus necesidades emocionales, o incluso su solución ideal. Pero lo que más llamó mi atención fueron los límites que ponía allí. Parecían reproches, o solicitudes. Hice unas notas en la hoja del ejercicio impreso y cerré la carpeta de terciopelo. Al día siguiente teníamos la sesión y quería abordar un par de puntos importantes sin que se me olvidaran.

— Ahora entiendo por qué no te han funcionado los límites que has ido poniendo.

— ¿Por qué?

— Porque lo que has puesto no han sido límites.

— ¿Entonces qué han sido?

— Solicitudes.

— Si le he dicho lo que no quiero, ¿no es eso un límite?

— No exactamente. Las solicitudes que estás haciendo le piden que cambie su comportamiento, y es algo que puede hacerlo o no, es decir, es opcional. Por esta razón, el resultado está fuera de tu control.

— ¿Entonces tengo que ponerle un ultimátum para que se comporte como yo le digo o le termino?

— No, ja, ja, ja, para nada, eso empeoraría la situación porque se perdería la percepción de seguridad y la conexión que existe entre vosotros dos.

— ¿Entonces cuál es la solución?

— Te pregunto, ¿tus necesidades eran validadas y satisfechas en tu infancia?

– Mmmm... No mucho.

— Pues ahora estás reviviendo algo parecido a lo que viviste en tu infancia. Has normalizado tanto que no se satisfagan tus necesidades, que para ti solo hay dos opciones: o te resignas a lo que no te hace bien, o haces un amago de abandonar la relación porque no sabes cómo gestionar el conflicto.

— Me abrumo al pensar en mi infancia...

—Entonces, vamos a dejar aparcado ese tema por el momento. ¿Cómo se te ocurre que podrías gestionar la situación con tu pareja de manera diferente?

—¿Centrándome en mi balance?

—Correcto. ¿Qué más?

—¿Diciéndole que no me gusta que me alce la voz?

—¿Eso es una solicitud o un límite?

—Una solicitud. ¿Cómo puedo poner un límite sin que suene como un ultimátum?

—Dejando claro lo que toleras o no toleras con cariño y con firmeza, por ejemplo: "Si elevas la voz cuando hablamos, voy a rendir homenaje al amor que nos tenemos y voy a irme para que luego podamos hablar con el respeto que nos merecemos"—, abre los ojos con agradable sorpresa — Me gusta, así no le doy la oportunidad de que se equivoque o no, sino que, simplemente, le informo lo que voy a hacer.

—En ese contexto no lo vas a criticar, juzgar, o reprochar, sino que vas a respetarlo, y respetar vuestra relación, respetándote a ti misma. Es importante que tengas guantes de seda para decir las cosas y puños de hierro para ejecutar los compromisos que has adquirido contigo cuando tus límites se sobrepasan. Es común que las personas se olviden de dejar claro cuáles serán sus acciones cuando van a poner un límite, por lo que terminan siendo solicitudes en vez de límites. Por esta razón, los límites son fundamentalmente aplicables y el resultado está bajo tu control.

—La semana pasada me dijiste que me ibas a dar un paso a paso de qué hacer y cómo hacerlo.

—Sonrió satisfactoriamente al ver sus ganas y compromiso en el proceso.

—Hay 3 pasos claves:

1. **Hacer una petición:** Cuando tenemos una necesidad, hacer una petición es un buen punto de partida, que no un callejón

sin salida —dije con una sonrisa cómplice—. Al hacer una petición, brindas a la otra parte la oportunidad de satisfacer tu necesidad. Si la otra parte está receptiva a tu petición, debes darle un plazo para que cambie su comportamiento. Tal vez puedas pedirle a tu pareja que sea más cariñosa y que desarrollen juntos una cultura de aprecio y cariño, y si está dispuesta, observar cómo durante un par de semanas aumenta el número de abrazos, los ”te quiero” y las palabras bonitas que se dicen.
2. **Poner límites:** Si haces una petición y la otra parte no está capacitada, motivada o dispuesta a satisfacerla, se debe trabajar desde otro enfoque para aceptar su respuesta. No se puede ni se debe exigir más a alguien que no puede o no quiere dar más. Debes dejar de creer que, si lo pides por duodécima vez, finalmente se mostrará receptivo a tus necesidades. Cuando estableces un límite, es importante que te preguntes: ¿Qué posibilidades existen que no estás considerando? ¿Qué límites puedes establecer para hacer más tolerable esa situación? ¿A qué pacto o acuerdo pueden llegar?
3. **Poner un ultimátum:** La línea entre un límite y un ultimátum puede ser bastante difusa. La diferencia radica en el tono, la intención y la mentalidad al expresarlo. Para ponerlo un poco más claro, podemos decir que un límite se trata de tus propios límites, haciéndote responsable de lo que tú puedes controlar en mayor o menor medida, mientras que un ultimátum está diseñado específicamente para controlar a otra persona, por lo que no puede ser parte de la política cotidiana de una relación porque es una medida coercitiva que no es sustentable en el largo plazo.

Particularmente, no soy muy fan de dar ultimátum, a menos que sea la última vía por explorar para tratar de hacer un cambio significativo en la relación porque el comportamiento de la otra persona esté resultando muy tóxico.

• **Por ejemplo:** Tu límite podría ser: “No me siento satisfecha/o estando en una relación en la que no se me muestra afecto. Voy a empezar a convivir más tiempo con mis amistades o familia de origen porque me gusta sentirme querido/a y ahora mismo no lo estoy percibiendo en nuestra relación”.

Podrías comunicarle esto en medio de una conversación distendida, sin reclamos ni reproches. Si logras tener una conversación empática donde puedas transmitir lo que el ”afecto” significa para ti y cómo te gustaría que se pudiera satisfacer esa necesidad, es muy posible que tu pareja esté receptiva a hacer un cambio en vuestra relación. O tal vez, por más que le digas, está pasando por un proceso que le impide darte lo que le estás solicitando.

Por otra parte, un ultimátum podría ser algo que dices al final de una gran pelea: ”¡Si no me dices que me amas, que te gusta la comida que te hago y me muestras un mínimo de amabilidad, me largo de aquí!” En el último caso, estás tratando de hacer que tu pareja cambie y tu tono es de enojo porque probablemente necesites recurrir a ese enfado para poner una sentencia tan dura.

Si esa es tu estrategia, te pido por favor que cumplas los ultimátum que pones, porque sino estarás enseñándole a no respetar tu palabra, y terminará restándole importancia a tus reclamos o tus enfados porque tú habrás sido la primera persona en no tomarte en serio al no respetar lo que previamente habías afirmado.

¿Estás entre una solicitud y un ultimátum? Las personas recurren a la segunda opción porque se han quedado atascadas como discos rayados en una repetición constante de solicitudes no satisfechas, lo que termina por convencerlas de que esa parece ser la solución; el otro extremo de donde estaban: un ultimátum.

- **Hay algunas razones por las que esto pasa:**

1. No creemos que nuestras necesidades sean válidas o lo suficientemente importantes como para justificar establecer límites firmes en torno a ellas, como le pasaba a Karina.
2. Tienes miedo del dolor que surgirá cuando aceptes que la otra persona no está cambiando. Establecer un límite puede significar alejarte de esta relación o entender que la expectativa de la relación que tú querías no es viable, y se tiene que modificar ese estereotipo mental que habías pensado consciente o inconscientemente.
3. **El dolor es una parte del proceso de establecer límites**. Si bien establecer límites es algo muy respetuoso, a menudo va acompañado de pérdida y tristeza, y para establecer límites de

manera efectiva, debes aceptar también esta parte del proceso.

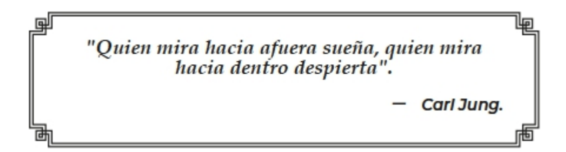
4. Establecer y hacer cumplir tus límites significa aceptar los límites de tu control y las alternativas que no has explorado hasta ahora.

La parte más complicada consiste en liberarte de las ilusiones de control que te mantienen atrapado en situaciones invariables. También implica respetar tus necesidades lo suficiente como para tomar decisiones difíciles para protegerlas.

ESCENARIO	SOLICITUD	LÍMITE
Tu pareja tiende a gritarte cuando se enfada.	¿Te importaría no gritarme?	Cuando no nos hablemos con el amor que merecemos, me iré para que podamos hablar luego, más tranquilos.
Tu pareja no te ayuda a lavar los platos.	¿Me podrías ayudar a lavar los platos después de cenar?	Después de terminar de cocinar, termino cansada. Me voy a dejar consentir por ti y dejaré que tu limpies los platos.
Tu suegra te da consejos no solicitados.	¿Me permitirías elegir mis propias equivocaciones?	Me encanta tu compañía y que quieras tanto a tus nietos, que son mis hijos. Mi responsabilidad, en conjunto con el padre, es criarlos de la manera en la que entendemos que es más recomendable. Si no estás de acuerdo, entiendo que prefieras ausentarte.

| *Mantras a recordar:*

1. No es mi trabajo arreglar el problema de los demás.
2. Está bien si otras personas se enfadan.
3. Está genial decir la palabra "NO".
4. No es tu responsabilidad cuidar de los demás.
5. Anticipar las necesidades de los demás, drena tu energía.
6. Tu mayor responsabilidad es mantener tu balance.
7. Nadie tiene porque estar de acuerdo contigo.
8. Tienes derecho a sentir lo que sientes.



EJERCICIO:

Para poner un limite tienes que saber como te sientes con respecto aquello que esta pasando, la vida va de dentro hacia afuera y no de

afuera hacia adentro, el hecho de identificar con precisión, que pasa y como pasa es fundamental para poner los limites a tiempo.

Responde las siguientes preguntas:

- ~~¿Qué ha sucedido que yo no quería?~~

- ~~¿Qué limites he o han sobrepasado?~~

- ~~¿Cómo me sentiría más relajado en esta situación?~~

- ~~¿Qué necesito para calmar la rabia?~~

- ¿Qué tendría que desaparecer o aparecer en este momento para ~~poder experimentar ternura?~~

- ~~¿A qué me estoy obligando que no quiero?~~

- ~~¿A qué o quién quiero decir no?~~

- ~~¿Qué o a quién me gustaría eliminar o apartar de mi vida?~~

- ¿Cómo voy a entrar en acción y poner un límite ante esta persona o ~~situación?~~


"Hay quienes que entre tanto defecto, ven lo bello.
Y hay quienes que entre tanta belleza... ven el defecto."



CRÓNICA DE UN DIVORCIO ANUNCIADO

Macarena y Rodolfo eran una familia normal, o eso hubieran dicho hace un año, antes de que le pidieran a la vida que parase de dar vueltas, y las ideas giraran más que un nudo marinero de tope. No eran la familia normal que habían pensado ser, solamente se habían acostumbrado a vivir con ciertas incomodidades sin hablarlas.

Rodolfo era un hombre inteligente, leal, voluntarioso, constante, firme y enfocado a los resultados, o al menos eso era lo que indicaba el informe de recursos humanos que recomendaba su ascenso solo seis meses después de empezar a trabajar en la empresa.

Hace 15 años, emprendieron un viaje de mil kilómetros para trasladarse a una ciudad turística con un gran desarrollo. Rodolfo estaba ansioso por demostrar su valía y perseguía el éxito profesional con dedicación, trabajando desde las 8 a.m. hasta las 8 p.m. Fiel al compromiso que heredó de su padre, quien se jactaba de no haber faltado un solo día al trabajo en toda su vida, Rodolfo se esforzaba por mantener una ética laboral impecable.

Macarena solía pasar largas horas en soledad. A pesar de su deseo de compartir más momentos con su esposo, mostraba comprensión y evitaba exigir más de lo que él podía ofrecer. Así, decidió embarcarse en un nuevo proyecto: una pastelería que no solo la mantendría ocupada, sino que también aportaría ingresos adicionales.

Con el pasar de los días, la rutina les brindaba cierta comodidad, pero también comenzó a exponer heridas silenciosas que eventualmente estallarían. Durante el parto de su hija, mientras Macarena estaba en el hospital a punto de dar a luz, Rodolfo optó por retirarse para trabajar, incluso cuando su jefe sugería que se

quedara el tiempo necesario. Esta decisión dejó a Macarena sintiéndose sola y abandonada, generando un trauma que les costó mucho superar y estableciendo una brecha significativa de desconexión emocional entre ellos.

Pero no fue la única ocasión en la que se encontró sola en momentos en los que necesitaba el apoyo, el cobijo y el cariño de Rodolfo. En un reciente incidente, Macarena sufrió una caída estrepitosa por unas escaleras. Sin embargo, Rodolfo, al considerar que no era grave según su criterio de evaluación - "no hay huesos rotos y puede caminar" - decidió marcharse al trabajo. Aunque Macarena no presentaba heridas físicas, sí heridas emocionales; se sintió nuevamente sola y desamparada. Albergó mucha rabia al percibir la falta de preocupación de Rodolfo por su bienestar. A pesar de ello, la vida continuó para ellos, aunque de manera incompleta, siguiendo el mismo camino que habían compartido durante los 25 años de matrimonio.

Como sucede a menudo en los giros impredecibles de la vida, la historia de Macarena y Rodolfo tomó un rumbo inesperado. La brecha emocional causada por la ausencia de Rodolfo dio lugar a consecuencias inesperadas. En su búsqueda de conexión y valores compartidos, Macarena entabló una amistad que con el tiempo se transformó en algo más profundo, a pesar de la notable diferencia de 40 años entre ellos. Incluso las hijas de su matrimonio percibían a este nuevo amigo como un abuelo.

Un día, Rodolfo se encontró con una escena que lo sacudió: Macarena compartía momentos íntimos con su amigo, si bien no estaban en el acto sexual en sí mismo, pudo percibir caricias íntimas entre ellos. Este descubrimiento desencadenó un dolor profundo y en medio del caos que esto significó, la pareja tuvo que explorar las raíces de su desconexión.

Rodolfo confesó algo impactante; en principio hubiese entendido que Macarena le engañase con alguien más joven y atractivo, pero lo que realmente lo dejó perplejo fue la conexión emocional que su esposa encontró con esa persona mayor, el motor de su engaño.

La revelación tuvo un impacto abrumador, desafiando todos los esquemas preestablecidos. La típica lucha y acción que uno esperaría frente a una traición convencional se esfumaron. La

conexión emocional, subestimada durante tanto tiempo, emergió como un elemento esencial que transformó por completo la perspectiva de Rodolfo.

Esta experiencia le dejó una lección profunda: el trato hacia la persona con la que compartes tu vida como si fuera tu mejor amigo, es de vital importancia.

Todos anhelamos conexiones emocionales que no solo respondan a nuestras preguntas, sino que también infundan esperanza en lugar de dudas e indiferencia. La historia de Macarena y Rodolfo destaca la necesidad universal de sentir apoyo, una mano amiga que comparta tu viaje sin restricciones, sin juicios ni condiciones, simplemente con la intención de comprender y acompañar.

A pesar de su boda aparentemente maravillosa, Macarena y Rodolfo descuidaron trabajar intencionalmente en su relación durante los 25 años de matrimonio. Tal y como las estadísticas indican, seguramente fueron un matrimonio más que dedicaron 528 horas a organizar su boda, pero pasaron cero horas fortaleciendo conscientemente su conexión emocional. Este descuido inconscientemente fue la raíz de sus problemas, demostrando que lo que no se trabaja intencionalmente se deteriora inevitablemente con el tiempo. Esta historia me lleva a la reflexión y la convicción sobre la importancia de cultivar y nutrir conscientemente el vínculo emocional en una relación para que florezca *y* resista la prueba del tiempo... Es por esto que quiero desvelarte una información que te harán explotar la cabeza...

Fíjate en estos datos abrumadores, que a priori pueden parecer meras estadísticas, sin embargo, dentro de ellas estamos los humanos; nosotros, tú, yo, tu pareja, tus vecinos, etcétera, cuando leí este estudio me quedé impresionado, sabía que esto ocurría porque lo veo a diario en mi consulta, sin embargo, ver números a nivel macro, mi cabeza explotó, te lo cuento:

Este estudio revela que las personas a punto de casarse dedican, en promedio, 12 horas a la semana planificando su boda. Considerando que el compromiso promedio para una boda es de 11 meses, esto equivale a 528 horas dedicadas al gran día. ¿Y quién no lo haría en un momento tan importante en nuestras vidas, ¿verdad? Sin embargo, no podemos ignorar la cantidad considerable de

dinero que se invierte en un evento como este...

Una boda marca un hito significativo en la vida de una persona. Aunque más de 500 horas pueden parecer excesivas, es admirable la dedicación y la energía que la gente invierte para hacer realidad el sueño de una boda espectacular.

Lo sorprendente, no obstante, es que las personas casadas en promedio no destinan **NI UNA** hora a la semana para mejorar deliberadamente su matrimonio. ¡Es verdaderamente asombroso!

528 horas de planificación para 1 día.

0 horas de planificación para el resto de tu vida.

¿Esto tiene algún sentido para ti?

La mayoría de la gente disfruta el día de su boda. ¿Sabes por qué?, porque dedicaron tiempo a aprender cómo hacer que la boda fuera genial. Y lo ejecutaron basándose en lo que aprendieron y planearon.

La mayoría de las personas NO disfrutan de su relación, ¿sabes por qué?, porque NO dedican tiempo a aprender cómo hacer para que el momento en pareja sea grandioso.

Un matrimonio o un noviazgo es como cualquier otra cosa en la vida ... para triunfar hay que saber cómo hacerlo.

Dicen que el amor es un misterio. Eso es una mentira. El amor es una habilidad.

Afirman que la suerte es crucial en el amor. Eso es ridículo. Para triunfar en el amor, se necesita... **AMAR INTELIGENTEMENTE**.

¿Qué significa "amar inteligentemente"?

Existen acciones específicas que puedes emprender para fomentar la intimidad y la conexión, así como otras que debes evitar, ya que pueden destruir cualquier relación. Al aprender sobre estas prácticas (practicar el amor inteligente), aumentarás considerablemente tus posibilidades de tener éxito con tu pareja.

Si conoces a alguien comprometido, comparte esto con él y anímale a amar de manera inteligente. Invítale a ponerse en contacto conmigo para que pueda guiarle en ese proceso.

Este puede ser un mensaje esclarecedor en medio de un momento de ingenua felicidad, pero puedes alcanzar una relación de mayor calidad de la que tienes actualmente.

EJERCICIO:

Una familia sin compromiso es la crónica de un divorcio anunciado tu perteneces allá donde te sientes cuidado, y para poder sentirte cuidado necesitan definir el acuerdo que les permita estar conectados por lo que este único ejercicio puede evitaros mal entendidos y evitaros mas daño.

| *Desarrolla el compromiso:*

1. Define las necesidades básicas o valores mínimos que tienes sobre este problema a los que no puedes ceder y anótalos a continuación en el círculo marcado "Área inflexible o núcleo de necesidades."
2. Define tus ideas, necesidades y valores en los que tengas más flexibilidad en el área de tu problema y escríbelos en el círculo marcado "Áreas de flexibilidad".
3. Ahora, trabaja para llegar a un compromiso temporal discutiendo las preguntas en la página siguiente para que ambos sueños sean reconocidos y posiblemente realizados, al menos hasta cierto punto.



• ~~Mis áreas de flexibilidad en este tema son:~~

• ~~Mi área inflexible/necesidad central sobre este tema es:~~

• Trabaja para llegar a un compromiso compartiendo las preguntas a continuación. El objetivo es tratar de desarrollar una forma común de pensar sobre el tema para que trabajen juntos para construir un plan real con el que ambos puedan vivir. (Anótenlo para que no lo olviden)

| *Lleguen a acuerdos:*

• ~~Ayúdame a comprender tus áreas flexibles:~~

• ~~¿En qué estamos de acuerdo?~~

- ¿Cuáles son nuestros objetivos comunes?

- ¿Cómo se podrían lograr estos objetivos?

- ¿Cómo podemos llegar a un compromiso temporal?

- ¿Qué sentimientos tenemos en común?

- ¿Cómo puedo ayudarte a satisfacer tus necesidades básicas?

Túrnense para leer en voz alta lo que cada uno escribió en sus círculos internos y externos. Tome cada uno, comenzando con el primero y siguiendo la lista analicen sus respuestas juntos.

El objetivo aquí es crear un compromiso que honre a ambos círculos internos y, al mismo tiempo, construír un compromiso a partir de los detalles que ha incluido en sus círculos externos. Espero que este tipo de compromiso se sienta respetuoso y justo para ambos. Siempre pueden volver a revisarlo si alguna de las dos partes no siente que funcionan correctamente.

- Anota con un lápiz las conclusiones a las que llegaron y a medida que las van poniendo en práctica pueden ir reajustando el compromiso hasta sentir que es justo para ambos:



VISIÓN EN CONJUNTO

No importa cuán ocupados estén, priorizar sus interacciones diarias les ayudará a prevenir conflictos, evitará que se sientan solos y los motivará a trabajar juntos con más armonía, lo que hará que las dificultades sean más llevaderas y les permitirá mirar hacia el mismo horizonte. Estos principios son fundamentales para alcanzar la victoria disfrutando del viaje juntos y enfocándose en un destino compartido.

Toda entidad relevante, ya sea una empresa o una familia, debe examinar sus KPI (Indicadores Clave de Rendimiento), es decir, los indicadores de éxito. Puede que se pregunten qué relación tiene una empresa con la vida familiar. ¿Acaso existe alguna empresa más importante que la que forman como familia? Aquello que no se puede medir, no se puede mejorar. Si no se esfuerzan intencionalmente en prestar atención a lo que es importante en su relación, experimentarán un dolor proporcional a la falta de conciencia con la que gestionan su conexión.

En un matrimonio, es crucial evaluar constantemente tres aspectos principales:

1. ¿Qué tan amados se sienten el uno al otro?
2. ¿Cómo han manejado y reparado los conflictos y desafíos que han surgido?
3. ¿Están ambos de acuerdo en las metas, prioridades y visión compartida por la que están trabajando juntos?

A lo largo del año, inevitablemente surgirán desafíos y obstáculos. Por lo tanto, es fundamental asegurarse de que ambos estén en la misma página, compartiendo una visión común, metas y valores fundamentales como familia. En caso contrario, es necesario reevaluar y ajustar los objetivos en conjunto.

¿Cómo se puede evaluar el sentimiento de amor mutuo?; tanto tu pareja como tú tienen una ″cuenta de amor″ que refleja qué tan amados y conectados se sienten mutuamente. Este aspecto está intrínsecamente ligado a la conexión emocional entre ustedes. Sin embargo, es un concepto complejo de implementar, ya que cada individuo experimenta, piensa y actúa de manera única. Por lo tanto, es crucial encontrar formas de conectarse de manera que satisfagan las necesidades y deseos del otro, en lugar de basarse únicamente en la propia perspectiva y entendimiento.

- **Para ello hay tres herramientas que nos van a ayudar:**

1. Entender el lenguaje del amor de tu pareja (hacer el test del lenguaje del amor de la página web), aquí tienes el código QR que te llevará directo al test.
2. Hacer la rueda del amor para entender donde tu percepción de afecto necesita ser cubierta (incluir rueda del amor como ejercicio).
3. Tener actualizada y en balance positivo la cuenta del amor que tienen los dos.

— LA RUEDA DEL AMOR —

Con este ejercicio, lograrás obtener una mayor conciencia de cuáles son tus expectativas inconscientes dentro de la relación. Reflexiona sobre lo siguiente:

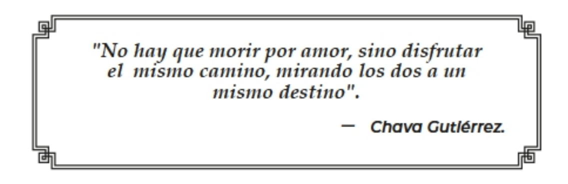
1. **Capacidad de amar:** ¿Te sientes satisfecha/o con tu habilidad para tener relaciones de pareja? ¿Realmente te entregas por completo, o solo das lo que consideras necesario?
2. **Número de relaciones:** ¿Estás conforme con la cantidad de relaciones sentimentales que tienen?
3. **Duración:** ¿Sientes satisfacción con el tiempo que pasan juntos? ¿Realizan acciones para mantener la estabilidad de la pareja?
4. **Comunicación:** ¿Cómo evaluarías la comunicación y convivencia en vuestra relación? ¿Se entienden bien mutuamente?

5. **Convivencia:** ¿Son compatibles viviendo bajo el mismo techo? ¿Se distribuyen de manera equitativa las responsabilidades del hogar?
6. **Fidelidad:** ¿Sientes que hay fidelidad en vuestra relación? ¿Confías en que tu pareja no te engaña?
7. **Pasión sexual:** ¿Estás satisfecha/o con la calidad y frecuencia de la intimidad que comparten? ¿Te sientes atraído/a físicamente por tu pareja?

   Pasión emocional: ¿Te sientes verdaderamente querida/o? ¿Valoras de manera positiva la parte mental y emocional de tu pareja?



Puedes rellenar cada área a modo de barras ó usar puntos



— LA CUENTA DEL AMOR —

La cuenta del amor es como una cuenta bancaria, es la suma de depósitos y retiros a la cuenta ¿Qué tantas veces tenéis un gesto apreciativo entre los dos? ¿Cuántas veces surgen diferencias o pleitos entre ustedes? ¿Qué tantos rituales de conexión habéis cultivado durante la semana? Si existen 20 impactos positivos entre ustedes por cada interacción negativa, tenéis un saldo positivo en vuestra cuenta bancaria del amor, y, por tanto, tenéis una relación feliz y funcional, si no, desafortunadamente tenéis una relación con una ventana de oportunidad interesante.

Al comienzo de cualquier relación, es natural y fácil hacer muchos depósitos, sale solo, uno no se tiene ni que esforzar porque es una consecuencia natural del cóctel hormonal. El problema viene cuando las hormonas desaparecen. Ahí sí hay que hacer un esfuerzo intencional que muchas personas olvidan realizar.

A medida que pasa el tiempo, se tiende a estar más ocupado y cómodo en la relación. Se empiezan a hacer menos depósitos, porque el tiempo de conquista ya se terminó, y se tiende a experimentar una convivencia inconscientemente que hace naufragar con el tiempo a muchas familias.

Cuando la cuenta bancaria del amor está en negativo, hay un problema... Comenzarán a sentirse cada vez más agotados, estarán más reactivos entre sí, menos tolerantes, caerán fácilmente en una actitud defensiva, y como consecuencia natural, habrá cierta percepción de soledad y enemistad. Esto no es un misterio... Simplemente es una consecuencia.

- **¿Cómo se ven los retiros negativos de vuestra cuenta del amor?**

1. Comentarios pasivo-agresivos: "¿Así vas a ir así vestida?,

pensaba que tenías mejor gusto”.
2. Críticas: ″Siempre haces lo mismo″ o ″nunca me escuchas″.
3. No responsabilizarse de los errores que cada uno comete en la relación.

EJEMPLO DE DEPÓSITOS:

Ponle una X en aquellas actividades que quieras hacer de manera constante para manteneros conectados:

_____•Leer un libro juntos (cada uno o el mismo libro al mismo tiempo) y luego comentarlo.

_____•Hacer “X” tarea del hogar mientras habláis de cómo fue la semana.

_____•Pasear por un parque o hacer hiking en una montaña.

_____•Ir a cenar a un restaurante con encanto que os guste a los dos.

_____•Tener una noche o día para ustedes sin niños ni compromisos una vez a la semana.

_____•Planificar juntos cuál va a ser la próxima ″luna de miel″ que vais a tener.

Es crucial para tu relación que presten atención al proceso más que al resultado. Por eso quiero pedirte un favor: cumplan como mínimo con la regla del tres en vuestra relación.

Para mantener viva la chispa en su matrimonio, les sugiero que adopten la regla del 3. Aquí les dejo algunas recomendaciones:

- **Cada 3 días:** Tengan una conversación antiestrés para fortalecer su amistad y conexión emocional. Dediquen tiempo para compartir cómo se sienten, qué los preocupa y qué los hace felices.
- **Cada 3 semanas**: Reserven una cita en su restaurante favorito para reconectar como pareja y celebrar juntos los logros alcanzados. Disfruten de una cena íntima y revivan momentos especiales.
- **Cada 3 meses:** Dense un retiro, un espacio para desconectar del estrés diario y relajarse juntos en un entorno diferente. Pueden planificar una escapada de fin de semana o

simplemente disfrutar de un día libre juntos.

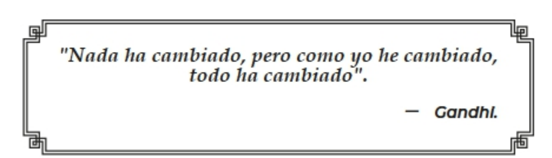
- **Cada 3 años:** Recreen una luna de miel. Organicen un viaje especial para celebrar su amor y crear recuerdos inolvidables. Aprovechen esta oportunidad para explorar nuevos destinos y revivir la emoción de los primeros días juntos.

Recuerden que están compartiendo sus vidas y merecen crear recuerdos que les hagan sonreír en los años venideros. La regla del 3 les ayudará a mantener viva la pasión y la conexión en su matrimonio.

Para que los momentos difíciles o los retiros no afecten tanto a la relación, aquí tienes algunas claves:

1. **Comunica** lo que pasa cuando sucede, usando tus mejores palabras en lugar de tus mejores ofensas.
2. Si algo te molesta mucho, **espera 24 horas antes** de decir algo de lo que puedas arrepentirte.
3. Antes de culpar y dar algo por supuesto, **pregunta.** Toda democracia tiene la presunción de inocencia, ¿verdad?

•**Recuerda:** ″Una persona que controla su estado de ánimo, su lengua y su estómago se ha conquistado a sí misma, y, por tanto, la relación que tiene con los demás″. Cuanto mejor dominio personal tenga una persona sobre sí misma, más fácil será gestionar las vicisitudes que ocurren en cualquier relación.



Puedes ser el motor del cambio que estás buscando en la relación, y si quieres que ese efecto sume adeptos, es vital que se haga desde el cariño, la comprensión y la compasión para que sea una consecuencia natural en lugar de una obligación.

Para lograrlo, funciona muy bien descubrir cuando hacen algo bien, felicitarlos o premiarlos para anclar ese sentimiento de bienestar con los compromisos que tienen en su relación. Por supuesto, mantener un contexto de aprecio donde se realicen depósitos constantes en su cuenta bancaria emocional.

MÁS EJEMPLOS DE DEPÓSITOS:

Es importante expresar verbalmente agradecimiento por lo que hacen para cuidar de su familia. También consideren estas acciones para fortalecer su conexión:

_____•Den abrazos o besos inesperados durante el día.

_____•Despídanse afectuosamente cuando se vayan a separar.

_____•Recíbanse mutuamente con alegría, como hace un perro cuando recibe a su humano favorito.

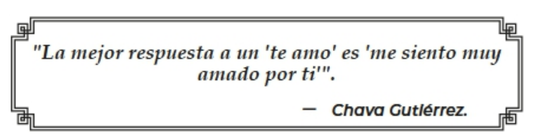
_____•Envíen mensajes de texto cuando se acuerden el uno del otro por algo en concreto.

_____•Realicen tareas domésticas que no les toquen, para echarse una mano mutuamente.

Realice un seguimiento de tus depósitos y retiros:

Ya conoces la frase "lo que se mide se puede mejorar". Asegúrate de que vuestra cuenta bancaria del amor esté aumentando, realiza un seguimiento de vuestros depósitos y retiros durante los próximos 7 días.

A continuación, tienes una tabla de seguimiento para que puedan evaluar qué tanto han cuidado vuestra relación la última semana.



SEGUIMIENTO DE TU CUENTA DE AMOR DURANTE UNA SEMANA:

DÍA	DEPÓSITOS	RETIROS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

• Comiencen la semana preguntándose ¿Qué nota le pondrías a nuestra cuenta del amor en una escala del 0 al 10?

• Terminen la semana preguntándose: ¿Qué nota le pondrías a nuestra cuenta del amor en una escala del 0 al 10?

Además, consideren mantener tres tipos de reuniones cada año:

1. **Reuniones semanales:** Lo ideal es que se realicen a la misma hora cada semana para crear un hábito consistente. Pueden programarlas, por ejemplo, los domingos por la mañana a las 6 a.m. antes de que los niños se despierten, o los lunes a la hora de la comida. Asignen un día y una hora que puedan mantener a lo largo del tiempo.
2. **Reuniones trimestrales:** Estas reuniones requerirán más tiempo que las semanales, ya que se trata de profundizar en cada área de su familia. Evalúen cómo les ha ido en los últimos tres meses, identifiquen áreas de mejora y celebren los logros alcanzados.
3. **Reuniones anuales:** Organicen una pequeña escapada solo para ustedes dos, para festejar y analizar todo lo que ha sucedido durante el año. Este momento puede ser propicio para hacer una pausa, reflexionar y reiniciar. Hagan que sea una experiencia divertida y significativa que atesoren como hitos que les proporcionaron foco, dirección y conexión en los años venideros. Utilicen estas preguntas de orientación en vuestras reuniones semanales:

• ¿Dónde se encuentra actualmente tu cuenta de amor en una escala

de 0 a 10 (diez siendo el más alto)?

•¿Hay algo que no se resolvió o no se resolvió emocionalmente?, ¿Cómo te hubiese gustado que se hubiese reparado la semana pasada?

•Luego pregunta: ”¿Qué puedo hacer para ayudar a aumentar esa puntuación?”.

•¿Qué eventos tenemos cada uno próximamente? (planes, actividades y niveles de prioridad)

•Compartan de 1 a 3 cosas que aprecien o sientan el uno del otro, y de las que se sientan agradecidos.

EJEMPLOS:

1. ¿Dónde está tu cuenta de amor en una escala del 0 al 10?

•Yo le daría un 8.

•Yo le pondría un 5.

En este caso pregunta: ¿Por qué tan abajo? ¿Qué estás procesando tú que yo no estoy viendo de la misma manera? Hacer preguntas “me importas” es clave (las preguntas “me importas” son aquellas preguntas que indagan en capas más profundas y tratan de comprender el porqué de las respuestas)

• REGISTRO TRIMESTRAL:

El check-in trimestral trata de comprender primero tu situación individual para poder transmitirla de manera clara. Para eso sería interesante que hicieses los ejercicios que están a continuación para tener más claridad sobre las ideas que te gustaría transmitir.

• REGISTRO ANUAL:

El control anual se trata de evaluar la dirección general que lleva su vida como pareja. A menudo, he observado que las parejas están

tan inmersas en la gestión de las tareas diarias que pierden de vista qué tan coherente es la dirección de vida que están tomando, si cada uno se siente equilibrado y si están trabajando hacia algo que realmente les ilusiona.

Su reunión anual debe centrarse en la satisfacción de la búsqueda de significado y propósito juntos. Para lograr esto, cada individuo debe haber realizado previamente el trabajo de introspección necesario para comprender sus propias necesidades. Si aún no han realizado esa reflexión, les recomiendo el ebook de autoconocimiento para decodificar lo que necesitan para sentirse satisfechos y tener coherencia como pareja. (Aquí te dejo el código QR, para descargarlo)



Este check-in anual les ayudará a estar alineados, disfrutando de un mismo camino y mirando hacia un mismo destino. Es lo que yo llamo tener una **"Visión compartida"**. Aquí hay algunos indicadores de su visión compartida a largo plazo que deben rastrear ocasionalmente para darse cuenta si están en el camino correcto o si se han desviado.

En vuestras reuniones anuales tenéis diferentes objetivos:

1. **Agradeceos el camino** conjunto que habéis transitado, y las conquistas que habéis alcanzado.
2. **Contaos la realidad** de la manera en la que habéis compartido vuestra vida, con vuestros aciertos y equivocaciones.
3. **Preguntaos** «¿Qué queremos lograr este año»? Si tenéis alguna duda en este aspecto pueden comenzar eligiendo 3 de las áreas más importantes de su Check-in.

Vuestros valores fundamentales son las razones que los impulsan a tomar las acciones que les dará congruencia y sentido a vuestras vidas.

La mayoría de las personas toman acción masiva, pero sobre cosas que no están alineados con sus valores, y, por tanto, no les dan

sentido a sus vidas.

Por ejemplo, si valoras la libertad... Tendrás que tener una toma de acción muy diferente a la que tendrías que tener si tuvieses como valor fundamental la seguridad.

- Identifica cuáles son tus cinco valores fundamentales:

1.
2.
3.
4.
5.

- ¿Cuáles son los cinco valores fundamentales de tu pareja?

1.
2.
3.
4.
5.

- Eliminar el ruido y lo que quita sentido a vuestra vida. En pocas palabras, ¿qué actividades realizan que les quita más tiempo, energía y recursos que no está alineado con vuestros valores?

1.
2.
3.

- ¿Y de vuestra vida familiar?

1.
2.
3.

- ¿Qué podéis hacer para simplificar, reducir o eliminar esas actividades que no está alineado con la vida que queréis crear?

RECORDATORIOS PARA VUESTRA RELACIÓN:

Ya sea que formen una familia de dos o de cinco, trabajen juntos como un equipo de élite. A pesar de lo ocupados que puedan estar, reserven unos minutos cada semana para realizar un check-in y asegurarse de que estén avanzando en la dirección correcta. Al final,

aquellos que no planifican están planificando fallar, y sé que eso no es lo que desean.

Recuerden que lo que no se mejora inevitablemente empeora, y lo que no cuidan, lo están descuidando. Además, experimentarán más paz y tranquilidad al sentir esa conexión, incluso si al principio puede parecer una tarea tediosa. Cultiven diariamente la capacidad de escuchar y hablar sobre las cosas que cada uno necesita. No permitan que la desinformación y la desconexión entre ustedes generen una bola de nieve que desencadene conflictos irresolubles.



MÁS BARATO QUE UN DIVORCIO

Me desperté sobresaltado por la sensación de calor. Inmediatamente, al abrir los ojos, alcé la mano para explorar la repisa del mueble donde suelo dejar el móvil en modo sueño todas las noches. Acerqué el teléfono para ver la pantalla de dispositivo de la pantalla; marcaba las 5:30 de la mañana, lo suficientemente temprano para sentir que me estaba levantando antes de lo normal, y lo suficientemente tarde como para no intentar volver a dormir para rasguñar unos minutos de sueño.

Cuando puse el primer pie en el suelo, empecé a repasar mentalmente todas las tareas pendientes que tenía para el día de hoy mientras mis hábitos automatizados tomaban control de mi cuerpo para ducharme, cepillarme los dientes, la lengua y ponerme la ropa de deporte que había dejado al lado de la cama el día anterior.

Cuando crucé la puerta de la casa para pasear a la perra antes de ir al gimnasio, me acordé de mi amigo Tomy porque estaba pasando por una temporada peculiar y quería saber cómo se encontraba. Miré la hora que había en la cocina y calculé que tenía suficiente tiempo para llamarlo mientras paseaba a la perra antes de ir al gimnasio.

Pip pip, seguramente esté ocupado, pensé. En España son las 13:00 y tal vez esté comiendo. Pip, un pitido más y cuelgo para no ser intenso.

—Salvi, ¡qué alegría saber de ti!

—Lo mismo digo, ¿Cómo te va todo? La última vez que hablamos estabas haciendo el Camino de Santiago.

—El Camino fue un antes y un después. Lo necesitaba para encontrarme a mí mismo y conocí a una persona que era como yo hace diez años.

—Dime por favor que no era una mujer —le dije con una sonrisa expectante.

—Ja, ja, ja, Sí, tío.

—¿Entonces terminaste con Roma?

—Hablé con ella y con todo lo que nos había pasado, y la alternativa que vemos más clara es la del divorcio.

— Dame 20 segundos...

Miré de nuevo la hora en mi iPhone y me di cuenta de que esa llamada ya no encajaría en mis planes previos y que ya no tendría tiempo suficiente para llegar a la clase de yoga. Rápidamente, cancelé la clase a través de la aplicación del gimnasio y me preparé para escuchar atentamente a mi amigo.

—¿Y qué pasará ahora?

—Voy a descubrir quién es realmente mi futura ex mujer.

—¿Y por qué dices eso?

—Porque dicen que se conoce a la pareja en el divorcio, a los hermanos en la herencia, a los hijos en la vejez y a los amigos en las dificultades.

—Entonces, ¿ya has tomado completamente la decisión?

—No estoy totalmente seguro, pero sí, creo que es lo mejor.

—¿En qué te has basado para tomar esa decisión?

—Llevamos tiempo lidiando con los mismos problemas y nada ha funcionado a pesar de nuestros esfuerzos. Me siento agotado de intentar avanzar sin obtener resultados.

—¿Sabes el precio que vas a pagar con esa decisión?

—Lo he pensado mucho. La custodia compartida de nuestros hijos, hacer nuevas amistades, dividir nuestro patrimonio, perder lo que habíamos construido, tener una familia menos unida... —

Suspiró con desánimo.

—Parece ser una gran pérdida. ¿Cuál sería la ganancia entonces?

—Liberarme de un peso que he llevado durante mucho tiempo y del que ya estoy deseando desprenderme.

—¿Entonces, divorciarte es la única solución porque no hay otra forma de mantener a tu familia sin sentirte miserable en tu matrimonio? ¿Es así?

—¿Por qué más querría divorciarme? Ya no hay amor.

—Hay muchos motivos por los que las personas eligen separarse definitivamente, y nadie merece estar en una relación que le haga infeliz toda la vida.

—Pensé que intentarías convencerme de lo contrario.

—Es que tienes toda la razón en lo que comentas, otra cosa diferente es si realmente el divorcio es la única manera en la que tú puedes soltar esa carga y sentirte feliz nuevamente.

—Como ya te he dicho, se acabó el amor, y ya hay poco que se pueda hacer.

—¿Y cuándo se te acaba la gasolina en el coche, también lo apartas de tu vida? ¿O le vuelves a cargar gasolina?

—Ya lo he intentado y estoy cansado de tratar de hacer cosas que no funcionan.

—¿Qué has intentado?

—He tratado de hablar las cosas, le he puesto límites, he dado ultimátum, he estado más tiempo trabajando para no pensar tanto en los problemas que hay en la casa, hemos ido a diferentes psicólogos y siempre, siempre terminan ocurriendo las mismas cosas y ya estoy muy cansado.

— Amigo mío... ¿Cómo te sentirías si intentaras apagar un incendio con cubos de agua con agujeros, y tuvieras que recorrer 200 metros para lanzar las gotas que se conservan en el cubo?

—Que terminaría cansado, frustrado, enfadado, desesperado y desalentado.

—¿Es así cómo te sientes ahora?

—Sí. ¿Pero qué tiene que ver con lo que estábamos hablando antes?

—Parece que estás atravesando por una crisis familiar y estás intentando resolverla con recursos y estrategias que pueden no ser efectivos. Trabajar más fuera de casa puede aumentar la desconexión emocional y agravar el sentimiento de soledad. Además, imponer límites como ultimátum puede generar una dinámica de poder y una cultura de competencia que desgastan la energía entre ustedes.

Incluso ir a terapia con un psicólogo, aunque sea beneficioso para su salud mental, puede ser contraproducente si el profesional no tiene experiencia en el problema específico que quieren resolver.

—¿Por qué sería contraproducente?

—Porque los resultados que un profesional puede ofrecer están relacionados con su capacidad. Por ejemplo, algunas parejas que acuden a terapia han escuchado frases como ″mi trabajo no es hacer que sigan juntos, sino que sean felices, y a veces las personas son más felices separadas″. En realidad, lo que están diciendo es ″no conozco cómo ayudarlos a ser felices juntos y encontrar un camino común hacia la felicidad″.

—Nunca lo había considerado de esa manera.

—El verdadero problema no es que las parejas se separen, sino cuando aún se aman y desean estar juntas, pero no encuentran la manera de ser felices como equipo en su relación. Ese debería ser el enfoque principal. Algo que me parece muy curioso es que las personas ponen toda la carne en el asador en el principio de un matrimonio y al final, pero regatean sus esfuerzos en el intermedio, y así es muy difícil hacer funcionar aquello que la gente dice querer.

Continué, —por ejemplo, una boda promedio en Estados Unidos cuesta 30.000 dólares, en España 20.000 euros, y en México 10.000 dólares. Por otro lado, el costo promedio por divorcio de mutuo acuerdo, es de 15.000 dólares, y los divorcios con muchos problemas superan los $100.000. Socialmente pensamos en empezar una aventura por todo lo grande y terminarlas peleando cada pleito como si fuese una guerra por la dignidad perdida y los sueños

incumplidos.

“Todo esto lo estoy citando sin tener en cuenta a la parte más indefensa; los niños, que después del divorcio de los padres tienen el doble de probabilidades de abandonar la escuela secundaria, y en la adolescencia tienen más probabilidades de experimentar problemas de salud mental.

La razón por la que las personas gastan tanto dinero en una boda es porque estando enamorados es sencillo dejarse llevar por la ilusión y fácil cerrar un acuerdo, y el motivo por el que las personas gastan tanta energía, tiempo, foco, y dinero en un divorcio es porque es difícil salir de un acuerdo”.

Te voy a dar un consejo para la vida en general que vale cien veces el valor que has pagado por este libro: “róbale las 10.000 horas a otra persona”.

La regla de las 10.000 horas, por si no estás familiarizado con ella, dice que, si alguien quiere alcanzar la excelencia en cualquier área, tiene que dedicarle 10.000 horas para poder ser un experto.

Por eso es importante acudir a un terapeuta matrimonial periódicamente a lo largo de vuestro matrimonio; porque o pagas por tus errores o pagas por tus mentores. ¿Qué prefieres?

Consigue un profesional, apaláncate en el tiempo, en el conocimiento, en la energía o en la experiencia de aquellas personas que tienen un nivel de expertise del cual puedas conseguir un resultado mayor al que tienes actualmente.

—Chava, yo no tengo tiempo de asistir a terapia de parejas porque eso se hace normalmente una hora a la semana, y en una hora no puedo recomponer todo lo que ha pasado durante tantos años. ¿Hay alguna alternativa en la que se puedan acelerar los plazos?

—Mira, hay dos experiencias intensivas que generan más resultados en menos tiempo. El primero es un evento llamado “Más barato que un Divorcio”, donde vemos los 7 pilares que tienen todas las relaciones sanas, cómo tener una comunicación asertiva, cómo solucionar los conflictos, o cómo tener una buena gestión financiera en pareja, entre otras cosas. Se hace en diferentes ciudades y se consigue exprimir un entendimiento mutuo de cuál es el camino

para tener relaciones sanas con herramientas, ejercicios, teorías y dinámicas. La otra alternativa es un retiro de parejas; esta una experiencia más inmersiva donde se coincide con otras parejas en un resort, y donde podrán experimentar diferentes experiencias que les permitirá reconectar de una manera más sana y significativa entre ustedes—.

Al terminar de comentarle estas posibilidades, noto que la expresión de mi amigo ha cambiado y ahora se muestra con curiosidad y asombro:

—¿Si me lo recomiendas?

—Mira, hay un dicho que utiliza la gente en el ejército: "Hemos estado juntos en las trincheras". Lo que significa que han pasado por dificultades juntos y esa prueba fortalece los vínculos cuando se sabe afrontar los desafíos, pero ¿Cómo vais a enfrentar aquello que nadie os enseñó cómo gestionar sanamente? No te puedo garantizar que va a dar resultado, pero te garantizo que vas a tener todos los conocimientos para hacer que vuestra relación funcione, y vais a cambiar los patrones de comportamiento gracias a los ejercicios y dinámicas que vais a integrar.

En Estados Unidos, muchas parejas tardan de promedio unos 6 años en acudir a un profesional que les ayude en su matrimonio cuando tienen dificultades, y el mayor pretexto que se encontró, según las encuestas, fue el dinero. Sin embargo, un divorcio, aunque sea de mutuo acuerdo, simboliza un gasto de 15.000 dólares y la división de los bienes de ese matrimonio. ¿En qué medida tomamos nuestras decisiones a corto o largo plazo?

Un tema a tener en cuenta es el descuido de la sociedad hacia el "héroe invisible". La gente que previene los problemas no se reconoce de la misma manera que las personas que salvan en el último minuto una catástrofe. Un salvavidas que rescata a un nadador que se ahoga es un héroe instantáneo, mientras que un entrenador de natación que enseñó a 100 niños de cuatro años cómo nadar y, por lo tanto, ayudó a prevenir accidentes, es solo alguien que estaba haciendo su trabajo. Para mí, el solo hecho de que estés leyendo este libro, ya te convierte en una heroína o héroe invisible del siglo XXI."

En este viaje de vida que decidiste emprender junto a tu pareja,

debes recordar que cada día es una oportunidad para crecer, fortalecer los lazos y el amor que los unió desde un comienzo. Vuestra valentía reside en cada esfuerzo que hacen para lograrlo.

Los obstáculos pueden ser grandes, pero vuestra determinación es aún mayor. Así que, adelante, continúen forjando un amor que desafíe las adversidades y brille con la luz propia del amor en compromiso.

Vuestra historia está lejos de terminar...No olvidéis que sois **LOS HÉROES del siglo XXI.**

EVENTO: MÁS BARATO QUE UN DIVORCIO

Este retiro va a cambiar el curso de tu relación para siempre. El retiro de parejas "Más Barato que un Divorcio" es una experiencia única diseñada para parejas que desean redescubrir la pasión y fortalecer su unión en un entorno idílico para encontrar paz.

Entiendo que sumergirse en un entorno donde el amor renace y los conflictos se resuelven con comprensión y respeto mutuo puede ser difícil de escoger, porque significa volver a sentirte vulnerable ante la posibilidad de que te fallen de nuevo. Sé que no es fácil, yo he estado en esa posición, por eso se que este evento puede marcar un antes y un después en vuestra relación.

Esta formación está diseñado solamente para las personas que quieren reconectar, comprender y celebrar el amor sano que todos quieren, pero que muy pocos cultivan. No pierdas la oportunidad de revivir tu relación.



REGÁLAME ALGO

Gracias por haberme acompañado a lo largo del libro en este

trascendental viaje. Espero que hayas sentido el valor incalculable de cada página, a mí me llevó años aprender lo que comento en cada capítulo, y con que pongas en práctica una sola de las lecciones que te he presentado, tu vida va a tener un cambio significativo.

Si este libro te ha tocado de alguna manera, por favor considera dejar una reseña en Amazon. Tu opinión ayudará a divulgar algunas de las leyes de las relaciones sanas. Algunas son obviedades obviadas, pero aún así hace falta recordarlas para que podamos vivir en una sociedad más consciente. Una sociedad más consciente se beneficia en muchos aspectos, como una mayor empatía y comprensión entre individuos, una mejor resolución de conflictos y relaciones más fuertes y saludables. Promover la concienciación puede llevar a una comunidad más unida y solidaria.

También te reconozco que dejando una reseña vas a echarme una mano para conseguir vivir de mi pasión, que no es otro que divulgar y democratizar la ciencia de las relaciones sanas.

Gracias por tu dedicación a mejorar tus relaciones y ser parte esencial de este viaje para salvar y celebrar el amor. ¡Si te gusto el libro déjame una reseña! Y sino te gusto tanto, puedes mandarme un correo a **contacto@chavagutierrez.com**



Estaré encantado de leer tus comentarios!